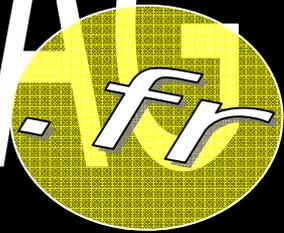


ENDORPHINMAG



le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Dossier spécial

LA SAINTÉLYON
RUNNING RAID NOCTURNE

TESTS

Oakley Radarlock Edge
Shoes Skechers
Mizuno Haut BT tubular
Lunettes Mister Spex
Xtenex Ezys shoes X-treme
Garmin Forerunner 910
Vibram five fingers
Lampe Petzl Nao
Gants North Face Etip

SANTÉ FORME

Le kiwi...
Test Gel Z-trauma
Red Bull Editions
Oxsitis Climadrink

CANICROSS

Interview Anthony Lemoigne
Calendrier FSLC 2013

COURSES

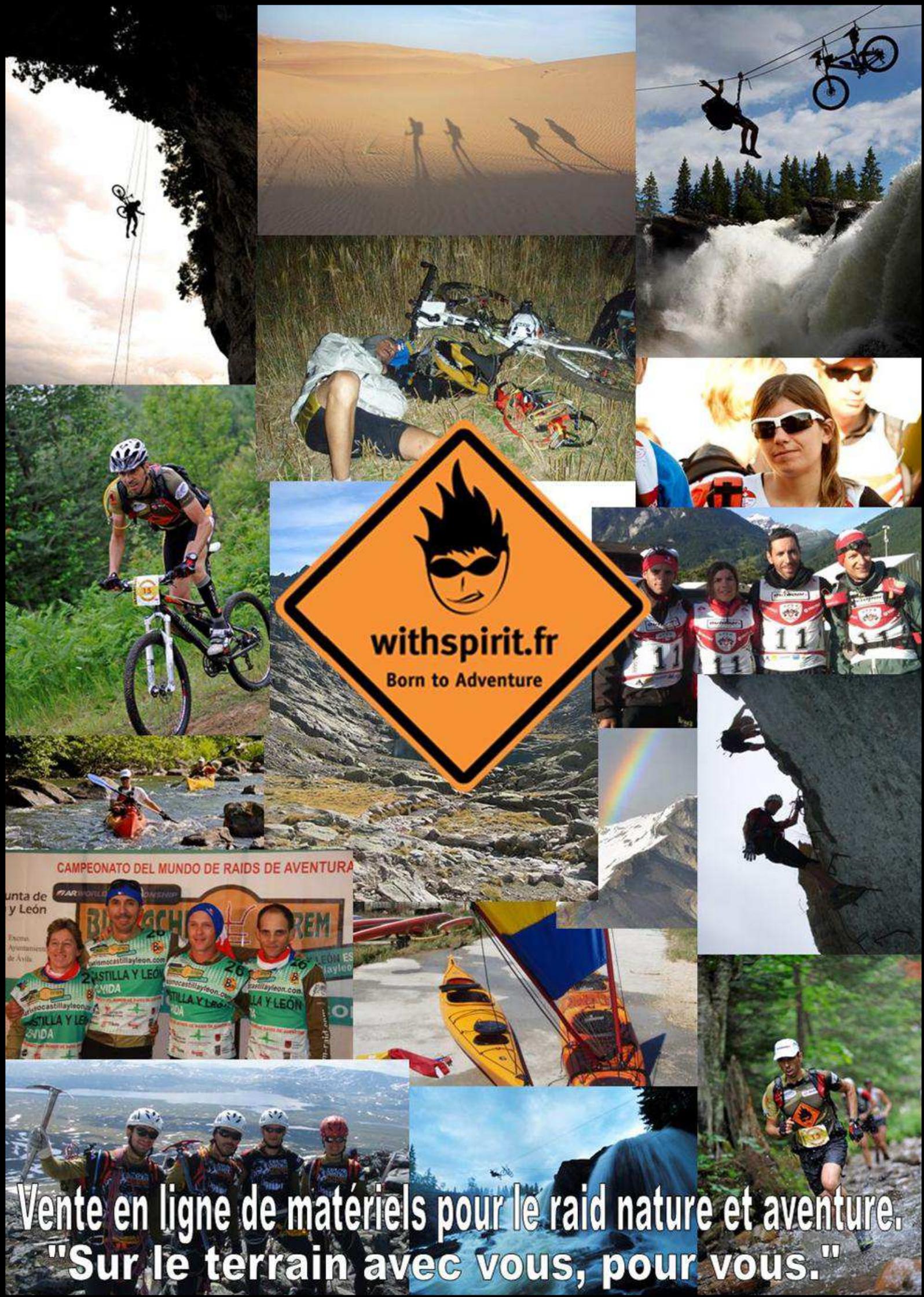
Diagonale des fous
Interview Hervé Simon FRMN
Interview Team Seagate
Trail Blanc de Serre Chevalier
Natur'games
Trail du Sancy
Emerald Nuts
Raid Amazones
Oxyrace

NEWS

L'Orient'Oise ; Trail des Cabornis
Dodo Trail ; Trail des limaces
Ikinoa ; Trail des Coursières
Marathon des vins de Blaye
Marathon des sables
Corsica Raid Aventure
Transalpine Run
Grand Trail des Ecrins
Skyrace ; Snow race
Raid PPA ; Nocti'Raid
Grand Raid des Pyrénées
Marathon du terroir Brayon
Eiger Ultra Trail ; Trail Drôme
Raid nature Pont d'Arc
Aveyron Adventure Race
Cancale VTT ; Roc des Alpes
Andorra Ultra Trail ; Obivwak
Queenstown Bike Festival
La montagne en NZ
Courses Nature en Roumanie
Trail de Lavault Ste Anne

N°17 Janvier / Février 2013





Vente en ligne de matériels pour le raid nature et aventure.
"Sur le terrain avec vous, pour vous."

Nous remercions tous les lecteurs pour leurs emails d'encouragements. Pour nous transmettre vos témoignages, une seule adresse email : contact@endorphinmag.fr

Bimestriel gratuit avec 20% de lecteurs en plus à chaque sortie du mag

Photo de couverture : Weesoo 2011 © Béatrice Glinche



EDITORIAL



Chers lecteurs,

L'année 2013 s'annonce riche d'émotions... la richesse de ce magazine en témoigne, notre programme de courses aussi ! EndorphinMag.fr sera présent sur de nombreux raids, Trails et courses VTT et orientation... Tantôt des Live, tantôt des reportages photos avec article mais aussi des interviews... Bref, un lot d'actu pour vous faire vivre au mieux de fabuleuses aventures dans des paysages de rêves !

En 2013, EndorphinMag.fr fêtera ses 3 ans... déjà et quel chemin parcouru ! Notre investissement est reconnu par vous, raiders, athlètes, lecteurs... nos stats explosent parfois et ça fait du bien... merci de nous rester fidèle ! Cette reconnaissance s'affirme aussi auprès des organisateurs et institutions avec lesquels nous sommes en contact régulier pour vous offrir encore plus d'infos, d'images... Mais notre système repose sur le volontariat de nos membres, ce qui ne nous permet pas de répondre favorablement à toutes les demandes de reportage. Côté LIVE, notre fil rouge reste le raid aventure au niveau national, européen et international.



Notre site www.endorphinmag.fr permet un relais d'info ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (diffusion possible en français, anglais et espagnol). Nos 2 pages Facebook ([française](#) et [espagnole](#)) viennent compléter ce relais d'actu... Enfin, le Magazine, bimestriel, offre 4 rubriques, courses news, test, santé forme et Canicross...

Ce 17^e numéro d'EndorphinMag.fr revient sur la Saintélyon avec un dossier spécial et sur la Diagonale des fous avec deux fabuleux témoignages. Ne ratez pas l'interview du team Seagate, champion du monde des raids aventure 2012 et l'interview du Président de la Fédération des Raids Multisports de Nature (FRMN) (ex-GNRMN) qui nous dévoile les objectifs de la fédé... une rubrique courses news très riche avec de l'actu sur vos prochaines sorties, le choix sera difficile tant il y a de propositions... une rubrique test fournie avec notamment un zoom sur la Garmin forerunner 910 et les étonnantes chaussures de running, les Skechers Gorun 2... une rubrique santé forme avec un article d'Isabelle Mischler pour tout savoir sur le kiwi et 3 tests ciblés sur nos besoins sportifs... et enfin, une interview d'Anthony Lemoigne dans la rubrique Canicross...

Terminons en remerciant les membres d'EndorphinMag.fr, tous volontaires... une équipe d'une dizaine de sportifs, discrets mais efficace ! Un grand merci à tous nos partenaires, fidèles depuis le début de cette aventure qui assurent un relais d'info efficace ! Merci à vous, chers lecteurs, pour votre confiance et votre fidélité... Merci pour le coup de pouce côté Com, en parlant de ce mag autour de vous.... il est gratuit alors autant en faire profiter votre entourage, votre réseau !

Béatrice GLINCHE, Co rédactrice en chef

EndorphinMag.fr Magazine web 100% gratuit

Siège Social : 9 Rue Leguen de la Croix 35720 St Pierre de Plesguen

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

Directeurs de publication : Nady Berthiaux, Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche

Co-rédactrices en chef :

Nady Berthiaux, Béatrice Glinche, Alexandra Flotte

Directrice Communications/Partenaires :

Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Jean Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Mike Guillot, Virginie Sénéjoux, Isabelle Mischler, Nicolas Verdes, Jérémy Sorel, Clément Valla.

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

Gérald Flotte, Eric Perrin, Julien Merle, Céline Dodin, Gilbert Pétilion, Céline Augueux, Jennifer Margulis, Hervé Simon, Team Seagate

© photos : précisé sur les articles

Challenge National des Raids Multisports de Nature 2013

AIN RAID BLANC - 2 et 3 février

TOUQUET RAID PAS DE CALAIS - 6 et 7 avril

SUISSE NORMANDE LE RAID - 4 et 5 mai

GEVAUDATHLON - 9,10 et 11 mai

RAID AVENTURE VILLIERS EN LIEU - 25 et 26 mai

RAID DU MERCANTOUR - 8 et 9 juin

RAID DE L'AVALLONNAIS - 29 et 30 juin

RAID DE LA LICORNE - 10 et 11 août

ROC 37 - 7 et 8 septembre

RAID LANDAIS - 3 et 4 octobre

La finale nationale 2013

RAID TERRE D'AUDACE - 19 et 20 octobre

www.raidsmultisports.fr



	Huairasinchi	Ecuador	9 - 12 Feb 2013
	GODZone Adventure Race	New Zealand	8 - 16 Mar 2013
	Tierra Viva	Argentina	24 - 31 Mar 2013
	Expedition Africa	South Africa	3 - 12 May 2013
	Ecomotion/Pro	Brazil	9 - 18 Aug 2013
	Bimbache Extrem	Spain	8 - 14 Sep 2013
	XPD Expedition Race	Australia	1 - 13 Sep 2013
	Gold Rush Mother Lode	USA	18 - 22 Sep 2013
	Costa Rica Adventure Race	Costa Rica	Nov 29 - Dec 12 2013

ARWC

COURSES



- P50-51 NATUR'GAMES
- P52-53 TRAIL DU SANCY MONT DORE
- P54-57 EMERALD NUTS
- P58-59 OXYRACE
- P60-66 DIAGONALE DES FOUS
- P67-71 LA MASCAREIGNES
- P75-79 RAID AMAZONES
- P85 TRAIL BLANC DE SERRE CHEVALIER



- P37 LUNETTES MISTER SPEX
- P38 VIBRAM FIVE FINGERS
- P40 GANTS NORTH FACE
- P41 LAMPE PETZL NAO
- P43 EZYSHOES XTREME XTENEX
- P44 OAKLEY RADARLOCK EDGE
- P45 MIZUNO HAUT BT TUBULAR
- P46 GARMIN FORERUNNER 910
- P49 SHOES SKECHERS

INTERVIEW

- P72-73 INTERVIEW TEAM SEAGATE
- P80-82 FRMN INTERVIEW HERVÉ SIMON



TEST MATERIEL



- P108-110
- P110-111

SANTE FOI

- P99 CRÈME Z TRAUMA
- P100 OXSITIS CLIMADRIK PRODRINK T
- P103 FRUIT RICHE EN VITAMINE C : LE K
- P105 BOISSONS RED BULL EDITIONS

MARATHON DES SABLES
 TRANSALPINE RUN, GRAND TRAIL DES
 ECRINS, SKYRACE, SNOW RACE,
 NOCT'RAID, GRAND RAID DES PYRÉNÉES,
 RAID PPA, CORSICA RAID AVENTURE,
 LA MONTAGE EN NOUVELLE ZÉLANDE
 CANCALE VTT
 COURSES NATURE EN ROUMANIE
 QUEENSTOWN BIKE FESTIVAL 
 IKINDA, MARATHON DU TERROIR BRAYON,

◀◀◀ P 06-35



NEWS

MARATHON DES VINS DE BLAYE, TRAIL DRÔME,
 TRAIL DES COURSIÈRES, ANDORRA ULTRA TRAIL,
 TRAIL DES CABORNIS, L'ORIENT'OISE,
 DODO TRAIL, ROC DES ALPES,
 TRAIL DE LAVAUT STE ANNE, TRAIL DES LIMAGES
 RAID NATURE PONT D'ARC, DBIVWAK,
  EIGER ULTRA TRAIL,
  AVEYRON ADVENTURE RACE



CANICROSS

09 INTERVIEW ANTHONY LEMOIGNE
 CALENDRIER FSLC 2012-2013

RME

EMPS FROID
 IWI



P87-97
 SAINTÉLYON

DOSSIER SPECIAL

Autres interviews VIDEO : A découvrir sur www.endorphinmag.fr



LE MARATHON DES SABLES : AU DELÀ D'UNE COURSE...

Depuis 1986, le **MARATHON DES SABLES** offre à des hommes et des femmes venus du monde entier le privilège d'une rencontre avec la démesure. Celle des paysages, celle du défi sportif mais surtout celle des émotions.

Une aventure tracée dans le Sahara sud-marocain

Ils étaient 23 en 1986, 27 ans plus tard, ils seront près d'un millier à se retrouver sur cette course d'endurance : **250 kilomètres répartis en 6 étapes tracées dans le Sahara sud-marocain dans les provinces d'Er-rachidia et Tinghrir, en allure libre et en autosuffisance.**

Pendant une semaine, ils vivront l'un des plus beaux défis de leur existence, celui d'une vie parfois. Quelques champions seront là certes, mais le plus souvent ce sont des hommes et des femmes « ordinaires » à la recherche de l'extraordinaire. Pour beaucoup, affronter le désert durant six jours en autosuffisance alimentaire concrétise un rêve né souvent plusieurs années auparavant. Et les voilà, là, au cœur d'un cadre majestueux, les dunes de Merzouga, les plus hautes du Maroc, en fond d'écran.

Richesse et intensité des émotions

Un voyage souvent intérieur pour tous les concurrents. Pendant de longues heures, chaque jour, ils vont courir, trotter ou marcher. Peu importe l'allure, leur seule obsession sera d'avancer. Dans la chaleur, le vent, puis dans la nuit, leur sac sur le dos, ils vont traverser le désert, à la lumière de leur lampe frontale, le ciel étoilé du désert comme seul témoin. Au fil des kilomètres, au fil des traces laissées au milieu d'un cordon de dunes, d'un erg asséché ou au sommet d'un djebel, ils se séparent du superficiel pour ne garder que l'essentiel.

Là sera leur plus belle victoire.

« Sur le Marathon des Sables, on se coupe du monde, on apprend à redécouvrir et à apprécier des bonheurs simples, explique Nicolas Esterhazy, coureur belge de 50 ans. Ce que l'on ressent est difficile à exprimer avec des mots ou des images. Et puis il y a cette solidarité entre coureurs. Tu cours et tu tombes sur un colombien, un portugais ou un chinois. Tu ne les connais pas mais tu partages avec eux. Ces rencontres, ça vaut tout l'or du monde ». « Cette course c'est un peu comme les Nations Unies », ajoute Kirk Mc Call, coureur débarqué de Floride. « Les coureurs viennent du monde entier et partagent les mêmes émotions, s'aident les uns les autres. Toutes les frontières sont effacées. Les hommes politiques de notre monde devraient s'inspirer du Marathon du Sables. »

Une organisation XL

400 personnes encadrent l'événement dont 110 bénévoles qui viennent chaque année apporter leur pierre dans cet océan de sable. Sur la caravane, ils sont aussi 250 marocains à travailler dont 65 affectés aux 119 tentes des coureurs ou encore plus de 60 chauffeurs capables de reconnaître quasi chaque pierre et chaque dune du désert. Priorité absolue sur le MARATHON DES SABLES, la sécurité reste une préoccupation permanente. Plus de 50 médecins ou infirmiers prodiguent chaque jour 300 à 400 soins, allant de l'incontournable ampoule à des interventions plus délicates.



28^e ÉDITION MDS 2013 DU 5 AU 15 AVRIL



©Cimbaly/CERVEL-MDS2012

©Cimbaly/Saulem-MDS2012



Audrey/Saulem



Solidarité Marathon des Sables : le bonheur en partage

Après avoir financé la création de puits ou des projets plus ponctuels, le MARATHON DES SABLES a franchi une étape supplémentaire dans la solidarité avec le Maroc en donnant naissance à l'Association, SOLIDARITÉ MARATHON DES SABLES. Inauguré le 11 avril 2010, le centre, situé au nord de Ouarzazate, propose un éveil sportif des 3 à 5 ans et un éveil à l'athlétisme pour les 6-11 ans. L'association a aussi lancé en 2012 l'opération Fémmissima, initiative destinée à renforcer l'alphabétisation des femmes. Ces projets à long terme ont un budget compris entre 45 000 et 50 000 euros. L'objectif est de pérenniser ces actions grâce aux dons des coureurs qui, chaque année, sont de plus en plus nombreux à soutenir l'Association SOLIDARITÉ MARATHON DES SABLES. Parce que le bonheur est infiniment plus beau lorsqu'il est partagé.

Plus d'informations : www.marathondessables.com



EndorphinMag



(31 août - 7 septembre)

Les inscriptions sont ouvertes depuis décembre !

Huit étapes, d'innombrables sommets, un itinéraire étonnant hors des sentiers battus sur des pistes rocailleuses, la GORE-TEX® Transalpine RUN constitue l'un des derniers vrais défi sportif.

Vivez l'aventure de la traversée des Alpes avec votre coéquipier dans l'une des plus spectaculaires épreuve de course au monde !

Réjouissez-vous de superbes paysages époustoufflants, vivez l'expérience de votre vie et le sentiment intense et inoubliable d'être parvenu au bout de la GORE-TEX® Transalpine RUN...

La GORE-TEX® Transalpine Run est une course mythique à travers les Alpes d'une durée de 8 jours, destinée aux trail runners et coureurs de montagne.

Organisée tous les ans depuis 2005, elle est connue pour être l'une des compétitions les plus belles mais aussi les plus exigeantes au monde. Les sportifs courent par équipes de deux et doivent parcourir certains jours plus de 35 km, avec parfois jusqu'à 2 500 mètres de dénivelé positif. Mais l'événement offre aussi l'occasion rêvée de traverser les paysages de montagne les plus extraordinaires du monde.

La GORE-TEX® Transalpine Run c'est :

- 60 teams de 2 personnes (5 catégories)
- 8 étapes dans les Alpes
- 4 pays
- 250 km de distance
- 15 000 mètres de montées

www.transalpine-run.com



Le Grand Trail des Ecrins

RAIDLIGHT... Ce sera la célèbre marque française qui sera le nouveau partenaire du GTE, le Grand Trail des Ecrins, les 22 et 23 Juin 2013 dans le Pays des Ecrins.

Quand on connaît la spécificité montagne de la société, c'est tout naturellement que la marque chère à Benoit LAVAL, son fondateur, a rejoint toute l'équipe de David EDON, le président du tout nouveau club Ecrins Trail Running qui a repris les commandes de l'organisation accompagné par l'Office Intercommunal des Sports des Ecrins et Run Alpin de Patrick MICHEL.

Une édition sous le signe de la nouveauté avec une nouvelle épreuve courte le samedi matin entre l'Argentière et Vallouise via le vallon du Fournel, soit 25km et 1000m D+ avec, pour ceux qui le souhaitent, un enchaînement le lendemain avec la Vallouissette, soit un mini GTE avec ces deux parcours plus courts.

Concernant le GTE qui fait toujours partie du challenge des trails de Provence, seules quelques petites variantes de parcours seront proposées au niveau du col de la Pousterle, avec un passage à Puy st Vincent 1400 pour rejoindre le vallon de Narreyroux, soit environ 41km pour 2150m D+.

Après un bivouac musical au cœur du magnifique village de Vallouise, place, le lendemain, à la véritable étape de montagne et le passage à plus de 2600 m d'altitude au col de Vallouise qui sera le toit de cette épreuve avec 40km et 2050m D+ et qui permettra de départager, comme les années précédentes, les meilleurs de la veille.

A noter donc aussi, un parcours plus court, la Vallouissette long de 13km et 400m D+ qui permettra aux coureurs de faire le tour des hameaux de Pelvoux et Vallouise pour participer à la fête du trail, tout comme les enfants qui auront aussi leur parcours dans les vergers de Vallouise.

Toutes les infos sur <http://trailpaysdesecrins.com>, ouverture des inscriptions le 1er Janvier 2013



2^{ème} édition

de la Snow Race de Montgenèvre

le 17 mars prochain, comptant pour le Run Azur Trophée des Neiges

Venez vous inscrire et découvrir un parcours sur neige entre France et Italie, le 17 mars prochain au départ de la station de Montgenèvre à 1850m d'altitude.

Après un départ depuis le stade de ski de fond direction l'Italie et la petite station coquette de Clavière (1750m). Là, ce seront les seules pistes de ski que vous traverserez (à noter que les pistes seront fermées pendant cette traversée) pour rejoindre ensuite une magnifique route forestière au dessus du village de Césanna, en traversant les petits villages de La Coche et Sagna Longa pour vous conduire au refuge Mautino (2050m), 10^{ème} km et premier ravitaillement au pied du col de Bousson.

Le retour en France se fera par ce col à 2150m d'altitude au 11^{ème} km sur la route de la haute trace des Escartons. A partir de là, le parcours sera moins accidenté et plus roulant avec une descente pour rejoindre la magnifique vallée des Fonts en passant par les chalets de Rif Tord et le chalet de contrôle des pistes de ski au 17^{ème} km qui sera aussi la première barrière horaire, deux heures trente après le départ. Là, ce sera le point de départ de la deuxième difficulté de la journée, la montée en mode trappeur (pas de damage) sur la cabane des douaniers et le col des Gondrands (2300m) ; 20^{ème} km pour traverser à nouveau sur un tracé chargé d'histoires sur le fort des Gondrands (2340m) ; 23^{ème} km avec une vue imprenable sur le massif de l'Oisans et le deuxième ravitaillement de la course dans le fort militaire, passage obligatoire avant 12h00. A partir de là, une descente plutôt facile en bordure des pistes de ski alpin et ensuite dans le vallon des sources de la Durance vous conduira sur le front de neige de la station de Montgenèvre, l'arrivée étant jugée sur le stade de ski de fond versant italien.

A noter que cette course servira de support à la finale du trophée des neiges Run Azur des Alpes du Sud regroupant les stations de Serre Chevalier et son trail blanc le 13 janvier, le trail Blanc de Césanna en Italie le 24 février et enfin la Snow Race : une bonne idée pour clôturer la saison des trails blancs avec une neige garantie sur la totalité du parcours.

Un deuxième parcours, le tour des Anges : 16km et 750m D+ sera proposé, il empruntera la deuxième partie de la trace des Escartons en passant par le sentier géologique jusqu'en amont de la cabane des douaniers, pour reprendre le final de la Snow Race, il sera aussi ouvert aux marcheurs.

Deux parcours :

Le tour des Anges : 16km et 750m D+

La trace des Escartons : 28km et 1500m D+

Contact :

courir.briancon@wanadoo.fr

www.trailenbrianconnais.com

SKY RACE

Voilà, c'est reparti pour 2013, la Sky Race a ouvert ses inscriptions depuis le 1^{er} décembre pour **sa 15^{ème} édition qui aura lieu le 21 Juillet.**

Une édition qui après avoir passé 11 ans du côté de Serre Chevalier et deux années dans la Clarée fera la part belle en 2013, à nouveau, dans le pays des Ecrins, dans des secteurs très sauvages et techniques comme les affectionnent la Sky Race et les trailers fidèles de l'épreuve.

Avec un départ du plan d'eau de l'Argentière la Bessée, porte d'entrée du parc National des Ecrins, le tracé de la Sky Race sera le même qu'en 2012 : il partira en direction du Sud via le parc régional du Queyras par le Col Néal et les chalets de Clapeyto, avant de replonger par le col des Ayes dans le Briançonnais et enfin revenir dans le pays des Ecrins par le terrible passage du pas de l'Aze (2700m), le toit de cette Sky Race, une montée infernale de 600m de dénivelé sur un petit km qui avait surpris plus d'un coureur l'an dernier. Un tracé d'environ 48km et plus de 3200m de dénivelé.

Le deuxième parcours : **le Trail Tour des Lacs : 28km et 1900m** de dénivelé passera par le hameau du Lauzet, rejoindra le col Peyron pour traverser les lacs Escur et l'Ascension et redescendre comme la Sky Race par les chalets d'alpages de l'Oriol de Ste Marguerite pour rejoindre l'arrivée par le torrent du Riou Sec, un sentier réhabilité l'an dernier par toute l'équipe de Courir en Briançonnais ; c'est un véritable trail de montagne. On ne peut pas parler de petit parcours étant donné la difficulté de cette épreuve d'où la création d'un troisième parcours ; au vue de la difficulté des deux autres parcours, le comité d'organisation a décidé de reconduire cette épreuve plus populaire et surtout plus accessible avec 17km et 650 m D+ au compteur, **le trail de la Roche** ira visiter tous les hameaux de la commune de la Roche de Rame et son magnifique lac dans son écrin de verdure et pour que tout le monde puisse participer à la fête ce parcours sera aussi ouvert aux marcheurs. Les plaquettes de l'épreuve sont déjà disponibles à l'Office du Tourisme au 04 92 23 03 11.



Toutes les infos sur www.trailenbrianconnais.com

Nocti'Raid : une nuit pour vous dépasser !



Envie de prendre part à un challenge sportif innovant, de défier les codes de la nature tout en enchaînant des épreuves physiques en équipe ? Le Nocti'Raid revient ; son crédo : **une nuit pour vous dépasser !**

C'est dans la nuit du **09 au 10 février 2013** que la **Vallée de Chevreuse** accueillera la quatrième édition du Nocti'Raid, raid multisports par équipe de **trois**.

Organisé par les **étudiants du Master 2** Management des Evénements et des Loisirs Sportifs de l'Université Paris-Sud, cet événement se compose de **sept disciplines sportives** utilisant les ressources naturelles de la Vallée de Chevreuse.

A l'issue des **7 kilomètres de course d'orientation**, les équipes enchaîneront avec le **run & bike d'une distance de 14 kilomètres**. Ce n'est qu'après les **21 kilomètres de vtt** et l'**épreuve de paintball** que les participants se mettront à l'eau pour **2 kilomètres de kayak** sur l'Yvette, avant de terminer par les **10 kilomètres de trail**.

Pour contribuer à l'atmosphère chaleureuse de l'événement et relâcher la pression avant la course, un **village départ** sera installé au sein du gymnase de l'Université.

Après la **pasta party**, les participants pourront s'essayer au baby-foot, aux jeux de fléchettes, au tennis de table et se défier au «top basket et hand-ball», tout cela dans une ambiance rythmée par un DJ.

A quelques semaines de l'événement, de **nouveaux partenaires** rejoignent le comité d'organisation. Parmi eux, **Cristaline** fournit des bouteilles d'eau nécessaires à la pasta party et au ravitaillement. La cave à vin, **la Part des Anges**, alimente quant à elle le buffet VIP de bouteilles de crémant. Enfin, l'entreprise **Ordica Store** équipera chaque participant d'un bracelet réfléchissant et récompensera les trois premières équipes d'écouteurs.

Pour vivre ou revivre une expérience sportive intense et inoubliable, rendez-vous dans la nuit du 09 au 10 février sur le site de l'Université Paris-Sud, au cœur de la vallée de Chevreuse.

CONTACT :
noctiraid2013@gmail.com
www.noctiraid.fr



FLASH INFO

Les inscriptions pour le Grand Raid des Pyrénées 2013 ont commencé dimanche 13 janvier à 13h13... A 14h29, le 80km était complet soit 70mn après l'ouverture des inscriptions, et pour le 160km, 3 jours après !!!

Depuis, l'orga a rajouté 250 places supplémentaire sur les 2 distances. A ce jour, il reste quelques places sur le 160km... La date de réouverture des inscriptions sera mis sur la page d'accueil du site web officiel ainsi que la date de la réouverture pour les 250 places supplémentaires sur le 80km.

A noter que le 80km (5000m D+) fait partie, cette année, de la **National Trail Running Cup Salomon / Endurance Mag 2013**.

Programme 2013, du 21 au 25 août :

- ▶ Grand : 80 km et 5000 m D+
- ▶ Ultra : 160 km et 10000 m D+
- ▶ Raid : 240 km et 15000 m D+

www.grandraidpyrenees.com

15 & 16 JUIN 2013

6ème Raid Nature Multisports sur 2 jours
par équipe de 3 sans assistance



à Arette (64) Vallée de Baretous

110 km / 4000 m de dénivelé +
Limité à 45 équipes



Disciplines : VTT, Trail, Bike & run, Canoë, épreuves de nuit et surprises, orientation, etc...
165€ par équipe / Date limite d'inscription : 8 juin 2013

Renseignements sur
<http://paupyreneesaventure.jimdo.com/>
Email à paupyreneesaventure@free.fr



Conception et imprimerie affiche : Association PPA / 7, impasse des Coudriers 64230 LESCAR / 06 82 84 28 02

Association loi 1901, Pau Pyrénées Aventure organise le Raid PPA depuis maintenant 6 ans dans les Pyrénées Atlantique (64). Elle change de secteur chaque année et cette année le raid se tiendra les 15 & 16 Juin 2013 sur la commune d'Arette en vallée de Baretous.

C'est une épreuve multisports nature, sur 2 jours, par équipe de 3, sans assistance, qui se déroule sur 110km et 4500m de D+. Les concurrents vont enchaîner des épreuves de Vtt'O, Trail'O, Bike and Run, Vertical Race, Canoë et de nombreuses épreuves surprises. Bien sûr, le parcours reste secret jusqu'au départ et les cartes ne sont fournies qu'au fur et à mesure des épreuves.

Plus d'infos sur paupyreneesaventure.jimdo.com



CORSICA RAID AVENTURE

CORSICA RAID AVENTURE... 19eme édition...
Une nouvelle édition exceptionnelle du Corsica Raid Adventure,
qui se déroulera du 18 au 22 mai 2013.



La préparation du Corsica Raid Adventure bat son plein...

Le Corsica Raid Adventure, fidèle à ses principes, accueillera une vingtaine de teams venus des 4 coins du monde pour une course aventure de près de 300 km et près de 20.000 mètres de dénivélés positifs afin de faire découvrir l'île de Beauté, terre bénie pour le raid aventure, véritable 6ème continent à l'échelle de l'homme : des plages au goût de caraïbes, des canyons uniques jusqu'à des sommets culminants à près de 3000 m d'altitude.

Un raid aventure à part qui propose depuis près de 20 ans, une véritable aventure sportive et humaine ... Des parcours à travers la Corse, tenus secrets jusqu'à quelques jours du départ et mêlant une douzaine de disciplines sport-aventure...

L'aventure sur cette incroyable Ile de Beauté, peu d'hommes et de femmes auront le bonheur de la déguster au travers du Corsica Raid Adventure 2013.

Deux possibilités pour votre équipe :

Version corsica Raid 3 : 2 raiders et un raider assistant (changement possible à chaque point d'assistance)

Version Corsica Raid 5 : 4 raiders et un assistant (pas de changement)

www.corsicaraid.com // www.facebook.com/corsicaraid
info@corsicaraid.com // 06.73.01.84.48





AVENTURE 2013

LE PROFIL DU CORSICA RAID 2013 :



Tous les ans, l'équipe d'organisation repart à zéro et réinvente le Corsica Raid.

Cette année, le profil du Corsica Raid change complètement par rapport au raid de l'année dernière, en effet c'est en altitude cette fois que les concurrent vont passer le plus de temps !

Les sommets corses seront en effet à l'honneur en 2013, avec des courses en montagnes longues et difficiles, où l'esprit d'équipe devra être très fort pour passer ensemble les passages les plus délicats : des passages en neiges, des canyons, des dénivelés vertigineux...tous les ingrédients seront là pour que cette édition soit exceptionnelle, et croyez nous sur parole où interrogez les rares privilégiés qui l'ont déjà vécu : marcher dans la neige en voyant la mer tout autour de soi est vraiment un moment unique dans une vie !!

Au total, il y aura donc près de 300 km à parcourir avec 2 descentes de canyons, de sections de kayak de mer le long des somptueuses côtes insulaires, de magnifiques sections de VTT alliant pistes roulantes et sentiers très techniques, de l'orientation de jour comme de nuit au coeur du maquis corse, qui va certainement jouer des tours à certaines équipes et un parcours de cordes que l'organisation est en train de mettre en place dans un des massifs les plus sauvages de l'île de beauté ...

Le Corsica Raid Aventure 2013 s'annonce Beau, Extrême, Inoubliable...

Des équipes du Danemark, de Suisse, d'Italie, des USA, de France et de Corse sont déjà dans les startings blocks... Il ne reste que quelques places pour vivre votre aventure...

Rendez vous du 18 au 22 mai pour la
19^{eme} édition du Premier Raid Aventure d'Europe.



La montagne, ça vous gagne... en Nouvelle-Zélande aussi !



Besoin d'air pur, soif de sensations fortes et de paysages grandioses ? La Nouvelle-Zélande est LA destination de montagne de l'hémisphère sud ! Randonnées en montagne et sports extrêmes vous permettront d'apprécier le panorama sauvage des Alpes du Sud (île du Sud) dans toute sa diversité.

Explorer le parc national du Fjordland en trek

Le *Department of Conservation* propose deux parcours exceptionnels au cœur du parc national du Fjordland. La mythique *Milford Track*, piste la plus parcourue du pays (14 000 randonneurs/an), s'étend sur 53,5km du lac Te Anau au spectaculaire fjord de Milford Sound (« *Piopiotahi* » en maori). Vous pourrez ainsi marcher sur les traces des Maoris, qui l'empruntaient pour acheminer la pierre emblématique de Nouvelle-Zélande, la néphrite, depuis Milford Sound vers l'intérieur des terres.

Milford Lodge propose des packs complets, comprenant : l'hébergement, une croisière sur Milford Sound et une randonnée avec guide sur le Milford Track. 

www.milfordlodge.com/milford-sound-packages/milford-track-taster-package

Il vous sera également possible d'arpenter la vallée d'Hollyford, l'une des plus belles randonnées de Nouvelle-Zélande. Sculptée dans les montagnes de l'île du Sud, elle est l'un des seuls endroits au monde où la forêt tropicale rencontre les eaux glaciaires. Vous pourrez sur votre parcours écouter et peut-être même apercevoir les oiseaux endémiques du pays, tels que le kakapo, perroquet terrestre à l'allure de chouette.

Pour plus d'informations : www.hollyfordtrack.com/

Affronter les sommets

Dans l'île du Sud, aux abords du lac Wanaka, il vous sera possible de pratiquer l'héli-biking, qui consiste à faire transporter votre monture par hélicoptère au sommet des plus hautes montagnes des Alpes du Sud, pour ensuite effectuer la descente. Adrénaline en perspective ! Il est évidemment préférable d'être en bonne forme physique et d'avoir un niveau intermédiaire en vtt.

Plus d'informations sur l'héli-biking : www.wanakahelicopters.co.nz/heli-adventures/

A noter qu'en juillet-août 2013 aura lieu le World Heli Challenge à Wanaka, une compétition de sports de neige extrêmes (ski acrobatique, ski et snowboard hors-pistes, etc.) qui voit les athlètes s'affronter par figures interposées. Un spectacle à couper le souffle !

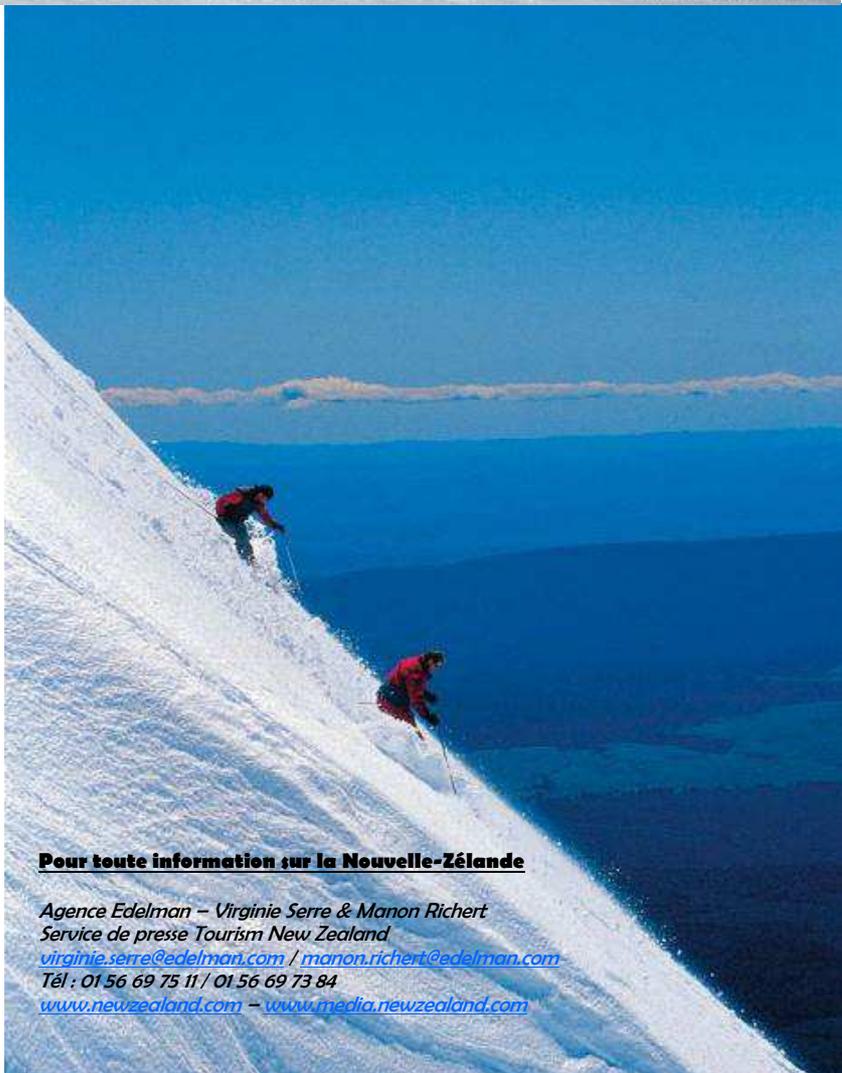
Pour en savoir plus : worldhelichallenge.com

La saison propice aux sports de neige est courte : elle débute généralement à la mi-juin pour prendre fin début octobre. La qualité de la neige est reconnue comme excellente dans l'île du Sud : Queenstown et Wanaka comptent parmi les plus belles stations de ski du pays. Le snowboard est également populaire sur les pentes néo-zélandaises et de nombreuses compétitions sont organisées entre juillet et août. Pour les amateurs de sensations fortes, l'accès au hors-piste est plus aisé en Nouvelle-Zélande que dans les domaines skiables européens. N'oubliez pas cependant de consulter les bulletins météo mis à disposition dans les hébergements et les offices du tourisme.

Avec ses pics vertigineux (17 sommets à plus de 3000m, dont le Mont Cook, culminant à 3 754m d'altitude), la Nouvelle-Zélande est aussi le pays de la varappe.

L'une des gloires locales, Sir Edmund Hillary (1919-2008) fut tout de même le premier homme à escalader l'Everest ! La descente en rappel (« abseiling ») le long des parois à pic permet de s'émerveiller du panorama, tout en essayant des sueurs froides ! Les rocs calcaires de la région de Castle Hill, à proximité de Christchurch, se prêtent plutôt au « bouldering » ou escalade sur bloc, sans corde ni harnois.

Pour plus d'informations sur l'escalade en Nouvelle-Zélande : alpineclub.org.nz/



Pour toute information sur la Nouvelle-Zélande

Agence Edelman – Virginie Serre & Manon Richert
Service de presse Tourism New Zealand
virginie.serre@edelman.com / manon.richert@edelman.com
Tél : 01 56 69 75 11 / 01 56 69 73 84
www.newzealand.com – www.media.newzealand.com

Cancale VTT,

un club plein d'entrain créé il y a un an

Créé il y a tout juste un an, le club Cancale VTT, qui compte aujourd'hui une trentaine de licenciés, se porte à merveille.

Bien que le club ait signé un protocole d'accord visant à créer une base d'activité vtt de randonnée labellisée FFCT sur les communes de Saint-Père-Marc-en-Poulet et de Cancale, il poursuit son programme établi avec les sorties au départ de l'Office de Tourisme de Cancale tous les mercredis pour les touristes ainsi que les sorties et randonnées sur la région tous les dimanches matin.

« L'année 2012 fut pour nous une très belle année sur le plan sportif grâce à la dynamique du club », précise Ludovic Badier, le président de l'association avant de rappeler : « Nous avons créé une base vtt pour la ville de Cancale avec plus de 120km de chemins balisés ainsi que de nouveaux équipements sportifs pour les licenciés. »

En 2013, le club renouvellera l'organisation et la participation du Trophée des associations de Port Mer ainsi que sa participation aux moules frites du marché d'été de Cancale et sa présence pour assurer la sécurité du Marathon de Cancale. « N'oublions pas l'engagement de deux équipes de six coureurs aux 12h vtt de Saint-Père Marc en Poulet qui se dérouleront le 31 mars. »

Contact : ludovic.badier@wanadoo.fr



Signature d'un protocole d'accord pour la création de la base d'activité vtt de randonnée de Fort Saint-Père – Cancale (35) (publié le 20 décembre 2012)

Dimanche 9 décembre, lors de l'assemblée générale de la Fédération Française de CycloTourisme (FFCT) à Saint-Malo (35), un protocole d'accord a été signé visant à créer une base d'activité vtt de randonnée labellisée FFCT sur les communes de Saint-Père-Marc-en-Poulet et de Cancale.

Une base vtt est un espace dédié au vélo tout terrain, qui propose plus de 100 kilomètres d'itinéraires vtt balisés, adaptés à tous les niveaux de pratique, des renseignements pratiques et touristiques, un point d'hébergement et de restauration, une possibilité de location de vtt et prêt de casques, un atelier pour les petites réparations, une station de lavage pour les vélos, un encadrement disponible, un calendrier d'animations.

Le projet vtt plaisir rayonnera sur toute la région malouine

Initiée par la commune de Saint-Père-Marc-en-Poulet et grâce au dynamisme des clubs FFCT locaux, Cancale VTT et le club vtt de Saint-Père nouvellement affilié, cette nouvelle base en Ile-et-Vilaine, située entre la vallée de la Rance, la baie du Mont-Saint-Michel et la Côte d'Emeraude, proposera deux portes d'entrée : le célèbre Fort Saint-Père et l'Office de Tourisme de Cancale.

L'attrait touristique et sportif de la base bénéficiera également aux communes de St-Méloir-des-Ondes, Saint-Coulomb, Saint-Jouan-des-Guéréts, Saint-Suliac (village de pêcheurs classé « Plus beau village de France »), la Ville-ès-Nonais et son Mont Garrot, ainsi qu'à Châteauneuf.

Des centaines de kilomètres de circuits vtt balisés pour le plaisir de tous

Cinq parcours, tous reliés, entre eux seront mis en place sur cette terre de convivialité : 2 au départ de Saint-Père et 3 de Cancale. La base proposera au total plus de 250km de circuits dont une boucle de 150km. Une première offre devrait être lancée courant juillet 2013, pour une ouverture totale dans deux ans. Les communes concernées seront réunies début d'année 2013 pour une présentation complète de ce projet d'envergure. Lors de sa prise de parole, M. Richeux, Maire de Saint-Père-Marc-en-Poulet, a émis l'idée que le projet pourrait s'étendre vers le Sud, le long de la Rance mais aussi vers la forêt de Tressé.

Le Label Base d'activité vtt de randonnée de la Fédération Française de CycloTourisme, un gage de qualité

Délivré par la Fédération Française de CycloTourisme, ce label est, pour les pratiquants, la garantie d'une pratique sécurisée, lieu d'accueil privilégié où tous les amateurs de vtt peuvent trouver les meilleures conditions de pratique sur des circuits adaptés à tous les niveaux dans le respect de l'environnement. Les bases labellisées sont sélectionnées et contrôlées par la commission nationale vtt de la Fédération, assurant des prestations de haut niveau.

Les signataires du protocole d'accord sont :

- Jean-François RICHEUX, maire de Saint-Père-Marc-en-Poulet (35)
- Pierre-Yves MAHIEU, maire de Cancale (35)
- Patrick LE SAUX, président du comité départemental de cyclotourisme d'Ile-et-Vilaine
- Bernard CLEMENT, président de la ligue Bretagne de cyclotourisme
- Dominique LAMOULLER, président de la Fédération française de cyclotourisme

Cette signature s'est faite en présence de :

- Ludovic BADIER, président du club Cancale VTT (FFCT)
- Eric CADOREL, Adjoint au maire de Cancale, chargé des sports
- Michel LE GOALLEC, conseiller municipal délégué aux associations et animations sportives de Saint-Père-Marc-en-Poulet
- Jean-Michel RICHEFORT, directeur technique national de la FFCT





une nouvelle destination pour les amoureux de course nature

Il y a 4 ans, nous nous installions en Roumanie avec beaucoup d'inquiétude. Ce pays ne bénéficie pas d'une très bonne réputation. Nous gardons en mémoire les images des orphelins et plus récemment les faits et actes commis par les Roms, une architecture marquée par l'époque communiste. Mais après 4 années d'intégration, nous avons constaté que La Roumanie, c'est bien autre chose.

A 3h de vol de Paris, vous découvrirez un tout autre pays, un peuple très accueillant et resté fidèle à ses traditions, une capitale très hétéroclite, des paysages encore à l'état pure, un mode de vie éloigné de la folie des grandes villes.

Pratiquant déjà la course à pied en France, je me renseigne sur les courses existantes dès mon arrivée en Roumanie et découvre à ma grande surprise qu'une seule course est répertoriée dans les calendriers internationaux, le marathon de Timisoara. Quelle déception !

La Roumanie : un pays loin des clichés

Une fois arrivés, nous découvrons l'existence du marathon de Bucarest et de sa moitié, le semi-marathon. Nous poursuivons nos recherches sur le net et découvrons une structure organisatrice de randonnée en vtt. Nous organisons un week-end avec plusieurs familles françaises et leurs enfants. De fil en aiguille, nous faisons connaissance avec d'autres guides locaux tout autant passionnés par leur pays et animés par le désir de partager leur amour de la nature. C'est ainsi que je me retrouve à m'entraîner dans la montagne pour un premier marathon de 42km avec 2500 m de dénivelé. Depuis, intégrée parmi ces coureurs, je découvre chaque année de nouvelles courses.

Dans tout le pays depuis 3 ans, le nombre de courses nature ne cesse d'augmenter. Le charme de ces événements repose sur deux facteurs : la passion des organisateurs, les paysages à vous couper le souffle, méritant une pause pour les apprécier.

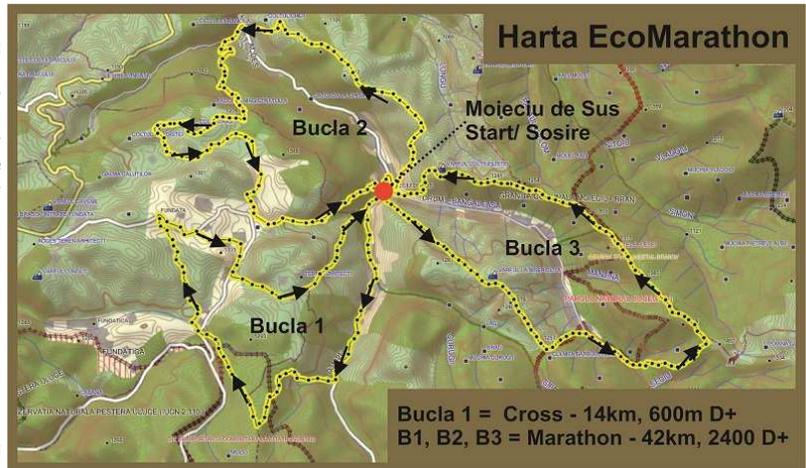
Ces courses sont exigeantes avec un dénivelé prononcé, ce qui en fait « le charme ». **La région des Carpates** bénéficie d'un relief dédié à la « course nature ». Les ambiances de courses sont très conviviales, danses et musiques folkloriques participent de l'animation.

En cheminant sur les routes forestières ou les chemins de randonnée, vous allez à la découverte de villages isolés, d'églises traditionnelles et de l'habitat de montagne.

Pour nous, les citadins, on peut se demander comment il est possible de vivre aussi éloignés des standards de vie urbains. Les habitants croisés sur les chemins, vous offrent l'eau, les encouragements nécessaires pour poursuivre votre route dans les meilleures conditions.

En parcourant les paysages des Carpates, vous partez à la découverte à la fois de paysages de montagne, d'un mode de vie authentique et d'une population d'une extrême gentillesse.

Vous finirez votre course comblés, en réussissant une belle performance sportive mais également, riche de nouvelles images et de nouvelles rencontres humaines.



Les trois courses nature roumaines à ne pas manquer !

Nous les avons testés pour vous durant ces 3 années, pour l'année 2013, nous vous recommandons les courses suivantes :

L'Eco marathon de Moieciu, le 11 mai 2013, avec deux distances 14km avec 600 m D+ et le marathon en forme de trèfle à trois feuilles, avec 2400m D+ et en 3 boucles (une 14,2km, une seconde de 14,5km et une dernière de 13,2km). Tout au long de ce marathon, vous serez éblouis par les panoramas sur les trois massifs montagneux de Roumanie : le massif de Pietra Craiului, le massif de Bucegi et au loin celui de Fagaras. La forme du tracé, offre la possibilité de recevoir les encouragements de vos amis, famille en repassant par le point de départ. Vous courez sur des routes forestières, des chemins de randonnée, dans les sous-bois ou sur les crêtes des collines. Un parcours très agréable et une ambiance très conviviale. <http://www.ecomarathon.ro>. La participation vous apporte un point d'inscription à l'UTMB.

La seconde course est **l'Ultra Trail de Fagaras**, sur trois jours du **30 août au 1 septembre** par équipe de deux, masculine, mixte ou féminine. Vous couvrirez le massif de Fagaras et approcherez le point culminant de la Roumanie, 2535m.

50% du parcours se fait à plus de 2000m d'altitude. Vous courez, marchez, escaladerez tout cela en une seule journée et toujours en binôme. Parfois vous vous demanderez « comment allons-nous franchir cette barre rocheuse ! ». C'est alors qu'une nouvelle énergie apparaîtra tant l'envie d'atteindre le sommet est forte. Qu'importe comment vous y arriverez mais il faudra aller au bout. A chaque fois, la beauté du paysage vous transporte et à deux c'est plus facile pour cette course très exigeante. Et à l'issue des trois jours, une fois la ligne d'arrivée franchie vous vous sentirez invulnérables et tellement heureux de partager cela avec tous « les finishers ».

Vous découvrirez également le charme des pensions roumaines ainsi que la nourriture traditionnelle.



La troisième est certainement l'une des plus difficiles en Europe : **le marathon de Piatra Craiului, le 5 octobre**, 41km avec 2150m D+.

Organisée par la même structure que l'Ultra Trail de Fagaras, vous vous engagez en toute sérénité sur cette course car toutes les conditions en terme de sécurité sont réunies. Vous débutez par la traversée du village de Zarnesti avant de vous engager dans un canyon et entamez la première partie de la course qui vous mènera jusqu'au sommet de Piatra Craiului à travers sous-bois et pâturages. Au sommet, vous vous demanderez : « Comment vais-je descendre !?! ». A partir de là, vous utiliserez cordes, chaînes, bâtons pour redescendre sur l'autre versant beaucoup plus rocailleux. Vous courrez dans les éboulis en effleurant la paroi. Puis « ouf », vous retrouverez les sous-bois avec l'avant dernier ravitaillement. La dernière ascension sera bien longue. Sur la ligne d'arrivée vous serez accueilli comme un champion. Le soir, un hommage est rendu à chaque finisher quelque soit sa place. Nous avons rencontré sur cette course un bel esprit sportif.



Infos Pratiques :

Vol : Il existe des liaisons aériennes directes depuis Paris GDG ou Beauvais, depuis Nice et Lyon. Le tarif sur ligne régulière varie entre 300 et 500 € A/R, sur les low cost entre 150 et 250 €

Location de voitures : Vous trouverez les loueurs traditionnels Hertz, Avis, Europcar à l'aéroport.

Hébergement : Nous pouvons vous recommander des pensions entre 30 et 40 € la chambre par nuit avec petit déjeuner.

Inscriptions aux courses : Le tarif d'inscription aux courses varie entre 15 et 150 € pour les courses sur plusieurs jours.

Si l'aventure roumaine vous tente, n'hésitez pas à me contacter pour plus de détails ou si vous avez besoin d'aide dans la préparation de votre voyage en Roumanie.

nathalie.dvd@gmail.com



Partenaire média



La Corse...

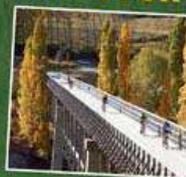
**paradis
des raids
aventure**



www.corsicaraid.com



TOUR DE WAKATIPU
SATURDAY 7TH APRIL 2012
36KMS FUN RIDING FOR RECREATION BIKERS
45KMS FOR ELITE AND SPORT RACERS



BIKERS AND RACERS WILL BE REWARDED WITH EXCLUSIVE ACCESS TO ORDINARILY OFF LIMITS TERRAIN. FROM MILLBROOK IN ARROWTOWN, ALONG THE KAWARAU RIVER VIA THE BEAUTIFUL SCENIC TRAILS OF THE WAKATIPU BASIN, ENDING AT CHARD FARM. FOOD, MUSIC AND WINE AT THE FINISH LINE!

ENTRY FEE, NZ\$75 PER PERSON, NZ\$45 JUNIOR (09 YEARS AND UNDER)
FAMILY PASS NZ\$200 (CONDITIONS APPLY)

ENTER ONLINE NOW

WWW.TOURDEWAKATIPU.CO.NZ



8^e édition
Transmarocaine
RAID MULTISPORTS

Quarzazate-Marrakech • 16-24 mars 2013

www.transmarocaine.org



Ain Raid Blanc

La traversée du Plateau

www.ainraidblanc.fr

2 et 3 Février 2013
Le Poizat (Ain)

- ▶ **La grande traversée**
04 Février 2013
3h de course le samedi
6h de course le dimanche
- ▶ **La petite traversée**
03 Février 2013
3h de course samedi
Accessible dès 13 ans

Ski de fond - Raquettes - Orientation - Equipe de 2





The Queenstown Bike Festival returns for a third year

Making its third consecutive appearance in the Wakatipu - The Queenstown Bike Festival is back, bigger and better than ever. Running **from the 22nd of March through to the 1st of April 2013**, the ten day festival is packed with events for both the casual weekend warrior through to the hardened pro.

With 25 events in total there is something for everyone. Nearly every genre of cycling gets a look in - mountain biking, cross country, downhill, freeride and park. Road biking, casual pedals, even kids rides. It's not just activities on the bike - there are bike films, parties and more - all in celebration of cycling culture!

Some event highlights include:

The family favourite the New World Tour de Wakatipu is back - starting at Millbrook Resort and winding its way through the basin and finishing at Chard Farm Winery - this cross country race is open to all riding abilities and has become a firm family favourite over the years.

Those looking for a bit more action with their adventure, look no further than the Super-D - this gondola assisted race is never short of up's, downs, thrills and spills. Likewise the Vertigo Bikes Dirtmasters DH is a hearty challenge to the best downhillers not only in Queenstown but to a host of national and international athletes testing their skills in the Queenstown Bike Park.

Returning for a second year is the Teva Slopestyle - held in central Queenstown. The event is now a FMB World Tour Silver Event. Taking a cue from snowboard culture, this fan-friendly big air event is something that must be seen to be believed.

Top pro's and invited up and comers launch themselves on massive jumps and man-made features all under lights and to the roar of the crowd. This spectator friendly event is not only free to watch but the adrenaline highlight of the festival - not to be missed!

New to the Festival this year is the R & R Sport Mega Avalanche - starting high on the slopes of the Remarkables Ski Field and ending at the lake this test of endurance, courage and brakes is something that will surely be a fan favourite. With a mass start and motorway speeds predicted this is the sort of race where legends are born!

With over 5000 entrants and attendees at the 2012 festival, bringing in more than \$2million to the local economy, the Queenstown Bike Festival has become a summer fixture in the local events calendar and a valuable asset to tourism in general for the Queenstown area.

Organizers Geoff Hunt has high hopes for the festival:

"This year, we're aiming to provide unique, affordable and achievable events for people to participate in or attend. We want to create a festival that appeals to a wide swath of biking culture - mountain bikers, road riders, BMX, freeride - even tandems and unicycles! At the same time connecting with a range of riders - men, women, baby boomers, the youth market, kids, racers, spectators and visitors to Queenstown."

The exploding popularity of cycling in New Zealand and the impact of cycle tourism in Queenstown means The Queenstown Bike Festival perfectly placed and leading the charge in this emerging industry.

For more information contact:
Geoff Hunt - 0274 967 530

High Res photos are available online at

<http://www.queenstownbikefestival.com/gallery/>





Ikinoa Sport,

une solution globale d'organisation d'événements sportifs éco-responsables

Ikinoa Sport (www.ikinoa.com) est un site internet qui offre une solution éco-responsable aboutie d'organisation d'événements, unique en France. Il s'adresse plus particulièrement aux organisateurs de compétitions sportives et propose une solution globale qui prend en charge toutes les fonctionnalités nécessaires.

L'organisation d'événements

Ikinoa Sport prévoit une solution complète répondant à tous les besoins techniques et administratifs dont les organisateurs ont besoin afin de mettre en place chaque compétition. Le participant peut s'inscrire en ligne, envoyer son certificat médical, payer et obtenir son numéro de dossard en quelques clics puis se renseigner sur l'événement (connaître le parcours, le nombre de participants prévus, les résultats, les partenaires...).



Le covoiturage et calcul de Co2

La démarche d'Ikinoa Sport est de véhiculer des valeurs fortes en termes de développement durable. Pour cela, chaque organisation d'événement comprend un module de covoiturage intégré. Tous les participants peuvent inscrire sur le site leur statut : conducteur ou passager, leur point de départ, le modèle de voiture ainsi que sa motorisation pour pouvoir ultérieurement calculer le gain de CO2. Cette solution permet une baisse des frais kilométriques pour se rendre sur les lieux de compétition mais aussi du nombre de places de parking à prévoir sur les lieux des compétitions.

Une démarche éco-responsable quantifiable et visible

Cette valorisation de la démarche éco-responsable est mesurable grâce aux compteurs d'économie de CO2 mis à disposition par Ikinoa Sport. En effet, chaque événement sportif se voit attribuer un mini-site pour communiquer plus aisément et mettre en avant cette conduite éco-responsable. Les organisateurs peuvent, par conséquent, communiquer sur cette approche au cours de l'événement et lors des comptes rendus postérieurs. C'est un atout majeur pour ceux qui peuvent inscrire leur événement dans une volonté de respect de la nature et ainsi respecter la circulaire gouvernementale du 15 mars 2012 relative aux enjeux du développement durable dans le sport.

Ikinoa permet de faciliter l'organisation de toutes compétitions sportives tout en sensibilisant les participants au respect de l'environnement et à l'impact carbone de leurs actions.

Les premiers événements Ikinoa Sport

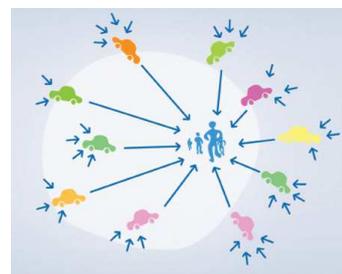
De nombreux événements sportifs ont d'ores et déjà accordé leur confiance à Ikinoa Sport : Les Championnats de France de Natation de Rennes (35), le Duathlon des Neiges à Risoul (05), les Championnats de France de Badminton à St Brieuc (22) ou encore la Course Nature des 3 Châteaux à Compeyre (12). Tous les sports sont donc concernés et sur la France entière.

A propos...

Deux amis d'enfance, Jean-Charles Cosson et Thierry Raoult, se sont lancés dans une aventure entrepreneuriale totalement innovante : créer un site internet d'organisation d'événements avec une solution de covoiturage intégrée. EcoVR, leur premier site internet, est né à la suite d'une réunion à Rennes, il y a deux ans. Jean-Charles s'est rendu compte que de nombreuses personnes venaient comme lui de Saint-Brieuc, chacun avec leur voiture. Quelques mois plus tard, un ami de longue date de Jean-Charles, Thierry Ollivier, lui a soumis l'idée de créer un nouveau site web dédié à l'organisation de compétitions sportives éco-responsables : Ikinoa Sports a donc intégré l'équipe afin de développer le concept.

Toutes les infos sur le site Ikinoa Sports : www.ikinoa.com

Contact presse : Valérie Kugler-Saudrais, agence l'Esperluette
Tel : 07.77.92.08.19
Courriel : valerie@agence-lesperluette.com

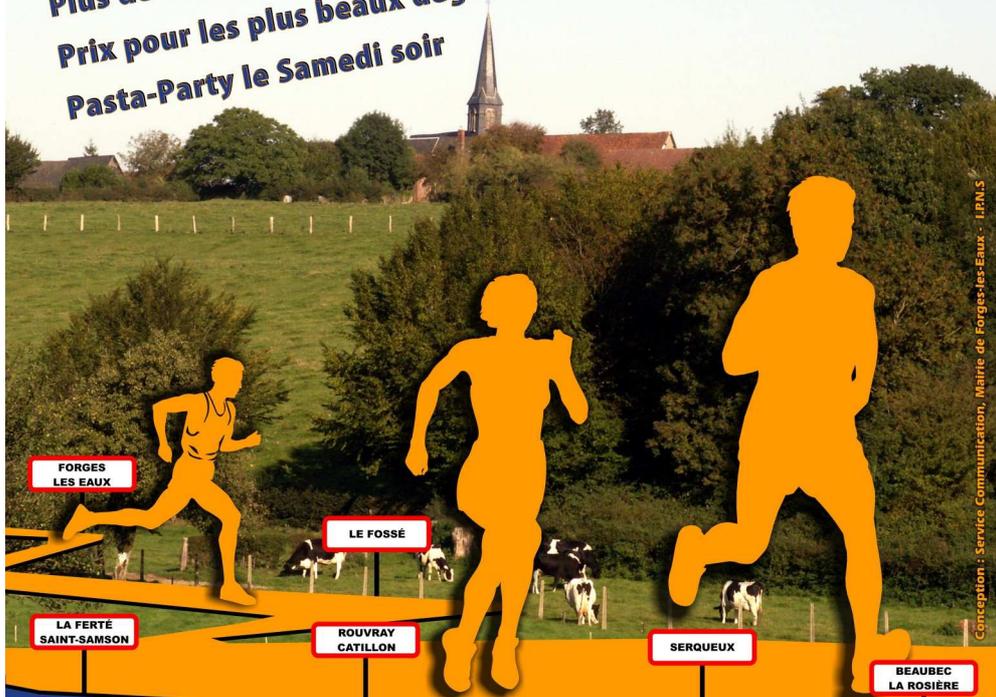


FORGES LES EAUX

Marathon du terroir Brayon

29 et 30 JUIN 2013

Semi-Marathon et Marathon
Courir en Pays de Bray
Plus de 11 000€ de récompenses
Prix pour les plus beaux déguisements
Pasta-Party le Samedi soir



Conception : Service Communication, Mairie de Forges-les-Eaux - I.P.M.S

Inscription : www.marathonduterroirbrayon.fr

Renseignements : 06 81 09 29 34



Accédez à notre site sur votre mobile en scannant ce code



Pour cette 4^{ème} édition du marathon et semi-marathon du Terroir Brayon, la priorité a été mise sur les récompenses pour toutes et tous (classement, record, déguisement et tirage au sort) avec une redistribution de 11 000 €.

Tout ça, en conservant, un engagement à 22 euros sur le marathon et 12 euros sur le semi (avant le 10 Juin) et une pasta party le samedi soir.

Le parcours reste le même qu'en 2012.

NEWS sur 2 épreuves :

Challenge SOFHOTEL
la 1^{ère} épreuve le 21 avril 2013 :
10km du Casino ou
7km la Forgionne
la 2^{ème} épreuve le 30 juin 2013
sur le semi-marathon
meilleur temps cumulé

N'oubliez pas de venir avec vos enfants, des courses sont prévues pour eux également.

L'esprit festif et convivial sera conservé en tenant compte des nombreuses suggestions apportées par les participants des précédentes éditions (parcours, ravitaillements, récompenses...).

Pour l'année 2013, le parcours est identique à l'année 2012.

L'accès à la piscine est gratuit pour tous les participants !

Venez vous forger un mental de Fer !

Plus d'info sur www.marathonduterroirbrayon.com et sur Facebook.

Contact : marathonbrayon@gmail.com

Alors, nous vous attendons toutes et tous le 29 et 30 juin 2013.

Si vous avez besoin de plus d'infos, n'hésitez pas à me contacter :
Nicolas Lorphelin
Communication Marathon du Terroir Brayon
06 19 17 46 57

Soutenez le Marathon du Terroir Brayon en « likant » :

<https://www.facebook.com/pages/Marathon-du-Terroir-Brayon/190159805655?ref=hl#>

Courir sans modération
Gagnez!!! 1 voyage pour 2 personnes
 et de nombreux cadeaux
 pour tirer les sorts.

BLAYE
 CÔTES DE
 BORDEAUX
 Remarquable

10^{ème} Marathon des vins de Blaye & 2^{ème} 10 km des Vignes



Samedi 11 mai 2013

- Marathon départ à 9h00 Arrivées dans la Citadelle de Blaye classée UNESCO
- 10km départ à 9h30



Renseignements et inscriptions
www.marathon-vin-blaye.com

Nos partenaires
 Liste provisoire



Toute l'Actu du Marathon de Blaye
 et des 10 km des vignes sur
www.marathon-vin-blaye.com

12^{ÈME} ÉDITION

LES COURSIÈRES DES HAUTS DU LYONNAIS

13 JANVIER 2013
 17 KM / 560 M/D+D-
 30 KM / 1100 M/D+D-

11 MAI 2013
 102 KM / COURSE 4030 M/D+D- / COURSE 4030 QUALIFICATIVE
 47 KM / COURSIÈRES 1950 D+ / 1780 D- / COURSE 1950 QUALIFICATIVE

ST MARTIN EN HAUT - 69
 INFOS : 06 85 78 59 94 / WWW.COURSIERESDESHAUTSDULYONNAIS.ORG

Grâce aux bénéfices générés par « les Coursières », l'Association organise tous les ans un week-end de randonnée pédestre pour personnes handicapées ou déficientes.
 UN TRAIL ORGANISÉ PAR DES PASSIONNÉS POUR DES PASSIONNÉS.

Entre St-Etienne et Lyon

L'Association Trail Organisation Solidarité organise, sur 2 dates, 4 trails parmi les moins chers de France, dont les bénéfices permettent à des personnes en situation de handicap de découvrir les joies de la randonnée en jòlette en pleine nature.

Les trails sont organisés exclusivement par des ultras-traileurs pour le plus grand bonheur des coureurs.

« Pour que l'esprit trail demeure »

Dimanche 13 janvier 2013 : courses hivernales de 17 ou 30km

Samedi 11 mai 2013 : Ultra de 102km (3 points pour l'UTMB)
 Coursières de 47km (1 point pour l'UTMB)

Comme l'Association Trail Organisation Solidarité, vous partagez les mêmes passions et les mêmes valeurs :

TRAIL, SOLIDARITE, HUMANITE,...

Alors, nous vous attendons le 11 mai prochain !

<http://www.coursieresdeshautsdulyonnais.org/>

TOUTE L'ACTUALITÉ PHOTOS VIDÉOS
 DE VOTRE RÉGION

YaNoo.net
 Route - Trail - Ultra
 Bretagne et Grand Ouest

Courir-à-Paris.com
 Route - Trail - Ultra
 Paris - Ile de France

Courir-au-Nord.fr
 Route - Trail - Ultra
 Grand Nord de la France et Belgique

Plateforme
 d'inscription en ligne
 la moins chère de France

Co voiturage Forum Calendriers News Stages



14 avril #2013
trail Drôme Lafuma
 Buis-les-Baronnies

37km, 21km et 11km www.traildrome.fr



Atelier Guillaume-S - Cyril Crespeau



Andorra Ultra Trail



20 - 23 jun. 2013



Mític
 112 km
 9.700 m D+

SolidariTrail
 10 km
 750 m D+

Celestrail
 83 km
 5.000 m D+

Trail
 35 km
 2.500 m D+

Ronda dels cims
 170 km
 13.000 m D+

www.andorraultratrail.org

LE TOUR DE TOUT UN PAYS !



Crédit Andorrà





Les inscriptions sont lancées !

C'est officiel !

trail des **cabornis**

La 10^{ème} édition du Trail des Cabornis

se déroulera le 10 mars prochain au départ de Chasselay (69).

Après le succès de l'édition 2012 qui a vu son record de participation battu, toute l'équipe d'organisation se prépare à accueillir plus de 1000 coureurs pour cette nouvelle saison !



Une dixième édition pleine de nouveautés

Aux portes de Lyon, dans les Monts d'Or, le trail des Cabornis c'est avant tout l'occasion de découvrir ou redécouvrir un terrain de jeu exceptionnel à quelques minutes du centre ville de Lyon, grâce à un parcours totalement renouvelé, des sentiers à la fois ludiques et techniques, des points de vue exceptionnels sur Lyon et les Massifs alentours (Beaujolais, Bugey, Pilat, Alpes).

Au programme de la journée, des formats pour tous les niveaux et toutes les envies avec la possibilité de **choisir sa distance** au 15^{ème} kilomètre pour les parcours 40 et 25km.

Cette année, de nombreuses nouveautés et animations seront au rendez-vous avec notamment, dès le samedi, la Rand'O des Cabornis : une course d'orientation ouverte à tous et à tous les niveaux. Le dimanche, départ des 3 parcours 10, 25 et 40km sur de nouveaux sentiers et durant tout le week-end, une exposition sur le trail sera proposée dans la salle municipale.



www.trail-cabornis.fr





Course d'orientation de nuit et raid multisports à Noyon (60)



l'Orient'Oise

2 et 3 mars 2013

Premier week-end de mars : **Orient'Oise** !

Les [inscriptions](#) sont ouvertes.

Mais le 8 et 9 mars, un peu plus dans l'nord, quelque part dans le secteur de Beaurainville, sera organisé un autre raid multisports: [l'Orient'Express](#). Il y a des équipes intéressées par ces deux raids ? Voici ce que nous vous proposons :

Sur toutes les inscriptions au raid élite de l'**Orient'Oise** reçues avant le 4 février 2013, un tirage au sort sera effectué et nous ferons gagner à un(e) team son laissez-passer pour l'**Orient'Express**.

► 2 mars 2013 : la CO de nuit

L'Orient'Oise est une course d'orientation de nuit, inscrite au calendrier des [nuits franciliennes](#). La 3e édition aura lieu à Noyon (60).

Seul ou par équipe de 2. Il s'agit d'une chasse à la balises. L'ordre n'est pas imposé. Vous êtes libre d'élaborer votre stratégie et de tracer votre circuit sur la carte, en fonction de vos capacités. Trouvez le plus de balises possible et ramenez un maximum de points dans le temps imparti. Sur cartes IOF (neuve). Course inscrite au [challenge des nuits franciliennes](#).



► 3 mars 2013 : le raid multisports

Vtt, run-and-bike, trail, CO pedestre, le tout en orientation bien sûr ! Partez sur les 4 boucles (à effectuer dans l'ordre de votre choix).

Par équipe de deux. Il s'agit d'une chasse à la balise en vtt, en course à pied et en run-and-bike, le tout en orientation bien sûr ! L'ordre n'est pas imposé. Vous êtes libre d'élaborer votre stratégie en fonction de vos capacités et vos préférences. Ramenez un maximum de points dans le temps imparti. Raid inscrit au [challenge des défis franciliens](#).



Le raid famille 2h30 d'effort max

- Niveau de difficulté : facile
- Ouvert aux débutants et aux familles
- Vtt / Run-and-bike / CO pedestre / Trail'O + tir

Le raid long 5h d'effort

- Niveau de difficulté : technique
- A partir de 16ans accompagné d'un adulte
- VTT / Run-and-bike / CO pedestre / Trail'O + tir

Le raid élite 4h + 5h = 9h d'effort

- Niveau de difficulté : technique
- A partir de 16ans accompagné d'un adulte
- Course de nuit (samedi) + raid long (dimanche)



Le circuit court +/- 10km

- Ouvert aux débutants et aux familles
- Possibilité de participer seul ou par équipe de 2
- Temps limite: 2h
- 30 balises à ramasser dans l'ordre de votre choix
- Niveau de difficulté: facile !
- 50% en ville, 50% en forêt

Le circuit long +/- 25km

- Pour les orienteurs, raiders aguerris
- Possibilité de participer seul ou par équipe de 2
- Temps limite: 4h
- 60 balises à ramasser dans l'ordre de votre choix
- Niveau de difficulté: « Ouch », technique !
- 25% en ville, 75% en forêt

3^{ème} édition du Dodo Trail à l'île Maurice



© Ombeline Gargne

A chaque édition son évolution...

Le premier Dodo Trail proposait un parcours long de 80km. Le deuxième, un tracé plus court (52km), mais avec un dénivelé bien plus important (3 500m). Le **7 juillet prochain**, la troisième mouture de cette magnifique course organisée à l'île Maurice par Yan De Maroussem et Yannick Doger De Speville conservera le format de l'année passée, mais verra son aire de départ/arrivée se déplacer de la plage de l'hôtel La Pirogue au centre sportif « Le River Land ». Au vu du succès grandissant de l'épreuve, cette délocalisation s'imposait, afin d'accueillir au mieux la masse importante de participants qui devrait être présente cette année (550 inscrits en 2012).

Trois distances seront de nouveau au programme, raccourcies par rapport à 2012 du final de 4 km sur la plage : le Mini Dodo Trail, mesurant 10km pour 500m de dénivelé ; le Ti Dodo Trail, long de 25km pour 1 500m de dénivelé et l'Xtreme Dodo Trail, offrant aux plus courageux un tracé de 50km pour 3 500m de dénivelé. Ce dernier parcours, extrêmement technique et accidenté, réunira tout ce qui se fait de mieux dans la discipline : un départ de nuit, permettant d'assister au lever du soleil pendant la course, des passages dans la forêt ouverts à la machette spécialement pour la compétition et donc totalement sauvages, de vertigineux points de vue sur les lagons et massifs alentours, des paysages changeant totalement d'aspect au fil des kilomètres, allant de la forêt tropicale aux rocs de granit, en passant même par une prairie ressemblant à la savane africaine, des descentes hyper techniques, aériennes, demandant agilité et félinité, des ascensions verticales au plus droit dans la pente... bref, un trail pour les amoureux de ce sport. **Plus qu'un trail même, une aventure !** Aventure qui permet de plus de **découvrir ce joyau de l'océan indien qu'est l'île Maurice.**

Cette tonitruante épreuve, qui a vu s'imposer l'été dernier le champion du monde en titre Erik Clavery, devant les cadors réunionnais, promet encore une fois d'être organisée de main de maître et a déjà vu un bon nombre de coureurs « stars » confirmer leur présence : Pascal Blanc, Xavier Thevenard, Laurent Valette, Nerea Martinez, René Paul Vitry, Fabrice Armand...

Toutes les informations sur la course sont sur le site officiel : www.dodo-trail.com Ou par mail : inscription@dodo-trail.com

Stéphane Giordanengo





ROC des ALPES

- LA CLUSAZ -

DU 14 AU 16 JUIN 2013



Depuis Beauregard

Communiqué

- Ouverture des inscriptions le 15.01
- Un "Eliminator" ouvert pour la première fois en France au grand public
- VAE (Vélos à Assistance Electrique) autorisés sur les randonnées et salon axé autour des tests produits
- Les Roc (Roc d'Azur et Roc des Alpes) adoptent une nouvelle identité graphique

En 2013 on le sait, le Roc se décline sur un nouveau terrain de jeu. Après trois décennies de vtt sur les bords de la Méditerranée, du 14 au 16 juin prochain, la station savoyarde de La Clusaz accueillera les pratiquants de tous niveaux et de toutes sensibilités pour le Roc des Alpes.

L'échéance se rapproche à grand pas, avec l'ouverture le 15 janvier des inscriptions.

L'objectif pour A.S.O. : délivrer 3 000 dossards aux amateurs de sport nature et de sensations fortes.



Site des Confins



Si la descente, la rando, l'enduro ou le marathon seront au rendez-vous parmi les seize épreuves programmées, cette première édition du Roc des Alpes fera aussi la part belle à **des courses inédites telles que l'épreuve "Eliminator"**.

Une innovation, qui se déroule sur un circuit d'environ 800 mètres semé d'obstacles naturels et artificiels. Les meilleurs temps après qualification s'affrontent par vagues de quatre coureurs dans un tableau final. C'est la première fois qu'un format « Eliminator » est ainsi proposé en France au grand public (épreuve limitée à 96 participants).



Site des Confins

Au-delà du seul aspect sportif, le Roc des Alpes restera fidèle à la philosophie de convivialité et de partage de son grand frère méditerranéen. Le village mettra l'accent sur les tests de matériel ainsi que sur les animations familiales. Et pour que le terrain de jeu soit accessible à tous, **les vélos à assistance électrique (VAE) seront autorisés lors des randonnées.**

Les Roc (Roc d'Azur et Roc des Alpes) adoptent une nouvelle identité graphique avec un logo dont la découpe sur le haut fait référence aux crans des pneus d'un vtt, le "O" de Roc est une roue stylisée qui perpétue le symbole originel du Roc d'Azur.

A l'avenir, ce logo sera décliné en différentes couleurs en fonction des sites visités.

Retrouvez toutes les informations sur www.rocdesalpes.com



Crédit photos © S.Boue/A.S.O.



TRAIL de Lavault-Ste-Anne et des Gorges du Cher

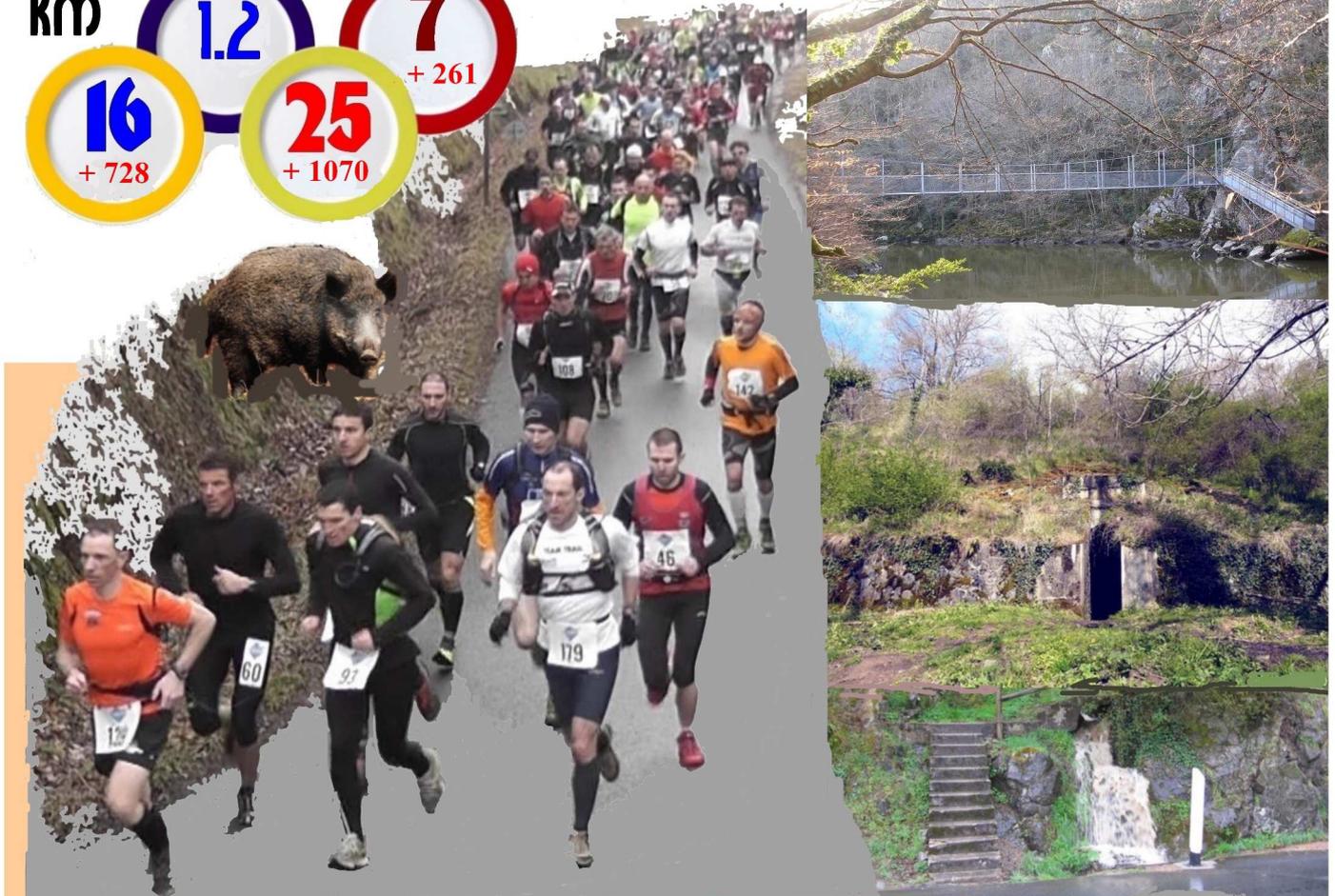
5ème édition

Avec la participation des communes de :

**Lignerolles / Saint-Genest
Sainte-Thérènce / Villebret**



2013



Dimanche 24 février à 8h30



Le 16 km et le 25 km, 600 participants maxi sur les 2 courses.

Le 7 km limité à 150 participants.

www.lavault-ste-anne.fr " rubrique Sport "

AG4

« 5ème édition »

TRAIL de Lavault-Ste-Anne (03) et des Gorges du Cher



L'effort associé à la convivialité : Soupe à l'arrivée + Pasta-party + Hébergement gratuit chez l'habitant aux 20 premiers inscrits venant au delà de 150 kms de Lavault-Ste-Anne.

DIMANCHE 24 Février 2013

TRAIL COURT	8h30 Départ Mairie	25,265 kms 1070 m +	12 € Soupe/Pasta
Course nature (à partir de junior)	9h15 Départ Mairie	16,124 kms 728 m +	12 € Soupe/Pasta
Parcours nature découverte (Pas de dossards)	8H40 (Pas de classement)	6,750 kms (261 m +) 4 kms minimales – 2,5 kms benjamins	5 € Soupe
Kid trail (8 à 11 ans)	11h30	1 km	Gratuit



Majoration de 7 euros le jour de la course.

Ouverture des engagements à partir du 1^{er} novembre 2012

(Limité à 600 coureurs sur le 16 et 25 kms les deux courses confondues)

Conditions de participation : Certificat médical de moins de 1 an avec : « la mention de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition » ou licence FFA, Pass'running (Copie à joindre à l'inscription), les licences FFTRI, avec la mention athlétisme pour FSGT, UFOLEP, FSCE.

téland.com

Renseignements : 06 84 89 04 57 le soir après 19h00.

Aucune inscription par téléphone

Bulletin d'inscription à télécharger sur : <http://www.lavault-ste-anne.fr/sport/>

Les engagements sont à adresser à M. RODTS Jean-Luc, 50 chemin des Roches 03310 VILLEBRET
au plus tard pour le 16 février 2013 accompagnés de leur règlement (chèque à l'ordre de ADELL).



SPEED LIMACES & TRAIL DES LIMACES, Chapitre 3 !



Les limaces sont de retour !

Après deux éditions au succès non démenti, Speed Limaces et le Trail des Limaces reviennent pour une troisième édition le **samedi 25 mai prochain à Blausasc** (à 15mn au nord de Nice).

Toujours organisée par l'association la Blausascoise et la municipalité de Blausasc de Monsieur Michel Lottier, la manifestation sera encore agrémentée de nouveautés cette année.

L'évènement regroupe toujours plusieurs épreuves, mais avec quelques évolutions. **Speed Limaces**, course mixte route/piste de 8km (en deux tours de 4) pour 120m de dénivelé, tracée par Magali Reymonenaq, championne de France 2010 de 100km, proposera une légère variante de son ancien parcours.

Le **Mini-trail des Limaces et le Trail des Limaces**, tracés par Stéphane Giordanengo (vainqueur du Challenge Nature 06 en 2007, 2010 et 2011, de l'Ascension Pédestre du col de la Bonette en 2007...), sont eux totalement renouvelés. Le grand trail passe à un format de 25km pour 1100m de dénivelé, le petit à 15km pour 560m de dénivelé. Ce dernier est une version allégée du long, il emprunte le même départ et la même arrivée et évite juste une boucle de 10km propre à son aîné.

Plein la vue dans un écran de verdure



Juché dans un écran de verdure, le village de Blausac, est entouré d'une magnifique forêt domaniale. Au coeur de celle-ci, les parcours traversent pinèdes et marnes grises (qui sont une des spécificités de la commune), de quoi en mettre plein la vue des participants.

La particularité des tracés est d'enchaîner sur des sentiers en corniche des portions assez roulantes, voire rapides, avec des ascensions à très fortes verticalités. De véritables murs pour certaines, le jour de la course des cordes y seront même installées afin de faciliter la montée. D'un point de vue technique, si quelques descentes peuvent être qualifiées de bucoliques, d'autres sont en revanche assez engagées et nécessitent une grande attention.

Le final des trails empruntera en sens inverse une partie de la descente vtt du village, la désormais célèbre « Ding, Dingue, Down », qui ce jour-là pourra aisément être rebaptisée « **Ding, Dingue, Up** » !

Une **rando-nature** se déroulera sur le parcours du Mini-Trail et Chibi-Limaces, les courses réservées aux enfants (900m pour les écoles d'athlétisme et poussins, 1 800m pour les benjamins et minimes) permettront aux plus jeunes de prendre part à cette liesse sportive.

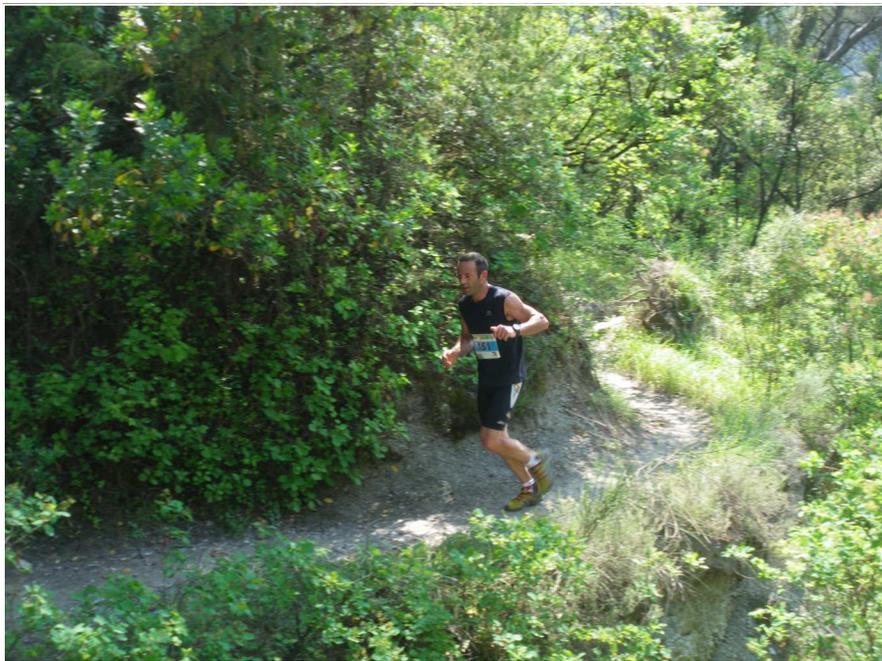
Les trails sont courus en semi-autosuffisance. Un seul ravitaillement en eau sera disposé à mi-course, les participants devront donc prévoir suffisamment de liquide pour gérer leur épreuve.

Speed Limaces et le Mini-Trail compteront une fois de plus pour le Challenge du Pays des Paillons.

Le Mini-Trail et le Trail compteront comme en 2012 respectivement pour le Challenge Découverte et pour le Challenge Nature du Challenge Trail Nature 06 chapeauté par le Conseil Général des Alpes-Maritimes, ainsi que pour le Challenge Spiridon Côte d'Azur.

Un euro par inscription sera reversé à l'association « Ludimane » dont le but est d'aider la famille d'une fillette atteinte d'une leucémie.

Les 3 premiers de chaque catégorie seront récompensés par des paniers garnis. Un cadeau souvenir sera offert aux participants inscrits avant le 1^{er} mai 2013. Après la remise des prix, un repas clôturant la journée est au programme. Il sera ouvert aux accompagnateurs des coureurs.



Informations et inscriptions :

<http://speedlimaces.over-blog.com/>



Le Raid Nature du Pont d'Arc en quelques mots...

2 parcours différents sont élaborés chaque année afin d'agréments le côté sportif mais aussi d'associer les communes voisines à la manifestation. L'Association Raid Nature du Pont d'Arc, c'est une équipe de 200 bénévoles, 40 pompiers, 10 gendarmes qui sont mobilisés pour le bon déroulement de l'épreuve. Un des vecteurs essentiels du très bon fonctionnement du Raid nous paraît être la convivialité de tous ses acteurs.

Depuis 2005, les parcours sont présentés aux institutions départementales (DDAF, ONF, FRAPNA, CORA) pour validation, dans l'intérêt que nous partageons de préserver les sites naturels que les concurrents traversent.

Le comité d'organisation s'engage dans le **développement durable**, en utilisant des gobelets et de la vaisselle biodégradable et de la rubalise personnalisée.

Le Raid Nature du Pont d'Arc soutient la candidature de la **Grotte Chauvet-Pont d'Arc** à l'inscription sur la liste du Patrimoine Mondial de l'UNESCO.

Le Kid-Raid 07 - Avis à toute la famille !

Le KID RAID 07 ouvre le week-end pascal sportif à Vallon Pont d'Arc. L'année 2013 marquera la 8ème édition de ce mini-raïd original ouvert à **100 équipes composées d'un enfant** (de 10 à 16 ans) et **d'un adulte** autour d'ateliers sportifs et pédagogiques. C'est une épreuve sous forme de mini-raïd enchaînant plusieurs disciplines sportives de plein air et découverte de l'environnement non chronométrée mais avec attribution de points où tout le monde est gagnant. Au programme de ce samedi après-midi : course d'orientation urbaine (dans Vallon Pont d'Arc), vtt, tir à l'arc, lancé au propulseur préhistorique, manabilité vtt, tyrolienne, canoë, questionnaire sur l'environnement. Les bénévoles, le club de canoë Vallon Plein Air, le club Adhère Escalade, le Vélo Club du Pays Vallonnais, le SSGA (Syndicat de Gestion des Gorges de l'Ardèche), le CERP (Centre Européen de Recherches Préhistoriques) de Vallon, le CREPS ainsi que les Pompiers accompagnés des Jeunes Sapeurs Pompiers participent au bon déroulement de cette journée. Les professionnels bénévoles, la DDCSPP 07 (Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection de la Population), la Réserve Naturelle des Gorges de l'Ardèche apportent leur professionnalisme et leur savoir à cette manifestation. Tous les jeunes participants repartent récompensés d'un lot, fatigués mais heureux d'une telle expérience.

RAID NATURE

les 30 & 31 mars 2013
du Pont d'Arc

15^{ème} Edition
Nombreuses animations
sur place



Le week-end de Pâques, est le rendez-vous des amateurs de sensations fortes à Vallon Pont d'Arc en sud Ardèche.



samedi 30 - 8^{ème} Kid Raid 07
dimanche 31 - 15^{ème} Raid Nature

Informations et réservations :
Tél. 04 75 88 04 01
Web : www.raid-nature-vallon.fr



Obiwak
RAID INTERNATIONAL D'ORIENTATION
2 JOURS DE COURSE D'ORIENTATION EN AUTONOMIE COMPLÈTE
18.19 MAI 2013
VILLARD DE LANS
VERCORS
UNE FORMULE POUR CHACUN
RAID SUR 2 JOURS PAR ÉQUIPE DE 2 OU 3
→ 35 à 75 KM / 30 à 40 KM / 28 KM
MINI RAID À LA 1/2 JOURNÉE SOLO OU PAR ÉQUIPE
→ 3 / 6 / 10 KM
WWW.OBIWAK.NET / CONTACT@OBIWAK.NET
L'aventure à tous les jours un sens!

O'BIWAK, UN TRAIT D'UNION ENTRE LES HOMMES ET LA NATURE.
Au pied de la grande Moucherolle et ses 2285m, formidable donjon de cette citadelle qu'est le Vercors, se niche Villard de Lans. Peuplé d'un peu plus de 4000 habitants, animé été comme hiver, il surfe aujourd'hui sur la vague des sports outdoor. Un site immergé dans une nature à la fois sauvage au cœur d'un parc naturel régional, mais aussi occupé depuis des siècles par des hommes opiniâtres. Déjà en 2005, O'biwak y avait fait escale avec succès. En 2013, il renoue avec les terrains d'exception que sont ceux de ce massif calcaire et singulier plus que jamais au cœur des Deux Montagnes, à être un lien entre les hommes et la nature.

RAID SUR 2 JOURS PAR ÉQUIPE
- PARCOURS SPORTIFS : 35 à 75 km
- PARCOURS DÉCOUVERTE : 30 à 40 km
- PARCOURS CONFORT : 20 km
(TRANSPORT TENTE & MATÉRIEL DE COUCHAGE)

MINI RAID À LA 1/2 JOURNÉE SOLO OU PAR ÉQUIPE
- CIRCUITS AU CHOIX : 3/6/10 km
(SAMEDI APRÈS MIDI OU DIMANCHE MATIN)

INSCRIPTION EN LIGNE SUR LE SITE WWW.OBIWAK.NET DÈS LE 2 JANVIER 2013

	LICENCIÉ FFCD / UNS / UISSÉL	NON LICENCIÉ FFCD / UNS / UISSÉL
ADULTE	40,00€	43,00€
JEUNE-ÉTUDIANT	32,00€	35,00€
FAMILLE CIRCUIT H & 6*		95,00€

* 4 € PAR PERSONNE APRÈS LE 2 AVRIL 2013 / (*) 3 MEMBRES DE LA MÊME FAMILLE

Informations : www.obiwak.net | Mail : contact@obiwak.net | Tél. : 04 72 34 56 68

Obiwak
Raid international d'Orientation

Partenaire

Villard de Lans (Isère)
18 et 19 mai





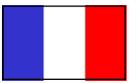
Grindelwald / Switzerland

20 & 21 July 2013

www.eigerultratrail.ch

www.facebook.com/EigerUltraTrail

Le nouvel événement « Ultra Trail » au pied de la face Nord de l'Eiger



1^{er} Eiger Ultra Trail – 20 & 21 juillet 2013

Grindelwald lance « l'Eiger Ultra Trail » et inaugure ainsi le premier Ultra Trail de l'Oberland bernois – et cela au pied de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau ! Les étapes Grosse Scheidegg, First, l'hôtel de montagne du Faulhorn, Schynige Platte, Wengen, Männlichen, Lauberhorn, Kleine Scheidegg et la traversée sous la paroi Nord de l'Eiger, sont non seulement spectaculaires mais offrent également un paysage de montagne unique. Le départ et l'arrivée se trouvent à Grindelwald, village des glaciers situé aux portes de la région Jungfrau-Aletsch, classée au patrimoine mondial naturel de l'UNESCO.

Des participants du monde entier se sont déjà inscrits. Parmi eux, les vainqueurs du Sardona Trail, de Mountain Men et de Tor des Géants, ainsi que l'alpiniste de vitesse Ueli Steck. Ambassadeur de l'Eiger Ultra Trail, Ueli Steck est convaincu : « Je crois que l'Eiger Ultra Trail me posera plus de difficultés que la paroi Nord de l'Eiger en solo... »

Avec une distance de 101 kilomètres et 6 700 mètres de dénivelé, le parcours Ultra E101 mettra les participants à rude épreuve. Le nombre de participants est limité à 400 au départ. Sur le parcours, un prix de montagne sera remis sur le Faulhorn, à 2 680m. « On a parfois l'impression d'être en apesanteur sur le Trail E101, tant le panorama s'étend à perte de vue », explique le comité d'organisation après la dernière traversée avant que l'hiver ne s'installe pour de bon.

Le parcours E51 atteint son apogée également au sommet du Faulhorn et offre le plus beau panorama alpin sur la suite du parcours, en direction de Schynige Platte. Les 51 kilomètres sont prévus pour les athlètes en solo et en duo de n'importe quelle nature. Ces trails traversent la forêt, de petites gorges et des prairies verdoyantes. Toutes les personnes qui franchiront la ligne d'arrivée du E101 et du E51 recevront un t-shirt de finisseur. La date limite d'inscription est le 17 juillet 2013.

Le parcours E16 est la distance idéale pour découvrir le Trail Running. Il sera encore possible de s'inscrire au parcours E16 le jour de la course.

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de l'Eiger Ultra Trail sur www.eigerultratrail.ch et www.facebook.com/EigerUltraTrail

The new Ultra Trail event at the foot of the North Face of the Eiger



1. Eiger Ultra Trail – 20th & 21st July 2013

Grindelwald in Switzerland is launching the Eiger Ultra Trail and is thus starting the first Ultra Trail in the Bernese Oberland – and right at the foot of the Eiger, Mönch and Jungfrau! With the stages Grosse Scheidegg, First, Faulhorn mountain guesthouse, Schynige Platte, Wengen, Männlichen, Lauberhorn, Kleine Scheidegg and the traverse below the Eiger North Face, the race offers not only a great spectacle but also a unique experience of the mountain environment. Both the start and finishing points are the glacier village Grindelwald at the gateway to the UNESCO World Natural Heritage site Jungfrau-Aletsch.

Participants from all over the world have already registered. These include the winners of the Sardona Trail, Mountain Men, Tor des Geants and the speed alpinist Ueli Steck. As a promoter of the Eiger Ultra Trail, Ueli Steck is impressed: "I think perhaps the Eiger Ultra Trail would be harder for me than doing the Eiger North Face solo...."

At 101 kilometers and a change in elevation of 6700 meters the Ultra section E101 is considered to be a hard test for everyone who takes part. The number of participants is limited to 400 competitors. Along the trail the principal mountain highpoint is on the Faulhorn at 2680m. "Sometimes on Trail E101 you have the sense you are floating – the panorama is so vast", explains the organizing committee after the final crossing before the winter finally sets in.

The section E51, too, culminates on the Faulhorn and offers a superb mountain panorama as one continues along the path towards Schynige Platte. The 51 kilometers can be covered by individual athletes as well as couples – in any combination. These trails lead through forest, small gorges and over lush meadows.

Everyone who passes the finish line of the E101 and E51 will receive a Finisher T-shirt. Closing date for registrations is 17th July 2013.

The E16 course is ideal as a practice stretch to try out Trail running. Late registrations for the E16 section are still possible on the day of the run.

You will find more information about the Eiger Ultra Trail at www.eigerultratrail.ch and www.facebook.com/EigerUltraTrail



Julbo

SCOTT

grindelwaldSPORTS

news

AVEYRON ADVENTURE RACE

RAID MULTISPORTS

3 JOURS Non-Stop

VTT, Canoë, Course d'Orientation, Trail, Rappel...

24 au 28 Juillet 2013

DEPART Nant (12)

ARRIVEE Laguiole (12)

www.aveyronadventurerace.com



AVEYRON ADVENTURE RACE

Location: France

Dates: July 24th-28th, 2013

The Aveyron Adventure Race has announced that registrations are now open. Organized by experienced racers from the ARWS circuit, the race is firmly established on the French Adventure Racing scene and will be the longest and most challenging adventure race in France in 2013.

The countdown has begun to what promises to be an extraordinarily challenging race course that will appeal to international racers who have acquired a taste for racing in France after the success of last year's Adventure Racing World Championships.

The race will take place in the heart of the Aveyron region of south-west France, with its arid plateaus, deep gorges and barren landscapes that are reminiscent of Patagonia. A new, longer format will enable international teams to discover one of the wildest and most preserved territories in France.

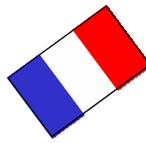


Mixed teams of four plus an assistant will race non-stop for 70 to 75 hours, covering over 400 kilometers with a positive elevation gain of 12,000. The disciplines include mountain bike orienteering, trek, trail running, kayak on rivers and lakes, rope works (tyrolean and abseiling) as well as challenging navigation using 1:25,000 IOF maps.

Prize money of 10,000€ to be distributed to the top three teams, has been placed in a blocked account to ensure prompt distribution after the race. High quality sponsorship means that the first five teams will not leave empty-handed. Places are limited to the first sixty teams to register.

Further information can be found on the official race website:

www.aveyronadventurerace.com



AVEYRON ADVENTURE RACE

Lieu : Aveyron, France

Dates : 24 au 28 juillet 2013



Les inscriptions pour le raid, l'AVEYRON ADVENTURE RACE, sont ouvertes. Organisée par des raideurs expérimentés (Raids Nationaux et circuit ARWS), la course est bien encrée sur la scène du Raid Français. Le compte à rebours a commencé !

L'Aveyron promet de se révéler, encore une fois, comme un des grands spots du Sport Outdoor, idéal pour la pratique du raid multisports. Et en 2013, les français ne seront pas les seuls à se laisser séduire par cette aventure, car la course changeant de format, nous attendons une bonne représentation des équipes étrangères constituant l'élite du raid international.

La course aura lieu en totalité en Aveyron, où vous traverserez une diversité de paysages impressionnante. Des Causses, des gorges, des vallées, des lacs, des rougiers, les hauts plateaux de l'Aubrac... Grâce au format de 3 jours de course, vous aurez le temps de découvrir des lieux qui resteront dans vos mémoires pour long-temps.

Les équipes mixtes de 4 raideurs + 1 assistant parcourront, sans arrêt, environ 400km et 12000m D+. Les disciplines proposées : Vtt, Trek, Course d'Orientation, Kayak (rivière et lac), Canyonning, Tyrolienne, Rappel et Via Corda.

Et ce qui est rare, sur un raid long, vous évoluerez durant la totalité du raid sur des cartes 1/25 000e et sur des cartes IOF sur chaque course d'orientation.

L'Aveyron Adventure Race distribuera 10000 € de prizes money aux 3 premières équipes ainsi que des lots de grande qualité au 4e et 5e, pour faire monter sur le podium les 5 premières équipes du classement général.

Attention, les inscriptions seront limitées aux 60 premières équipes inscrites.



Tarif des inscriptions : 900 € jusqu'au 30/04/2013 et 1200 € du 01/05 au 07/07/2013.

Plus d'informations sur le site internet de la course : www.aveyronadventurerace.com



Weesoo

3^{ème} édition

16 et 17 Février

2011: 150 Participants
 2012: 300 Participants
 2013: Combien serez-vous?



Trois nouvelles cartes:

- 1^{ère} étape: Saint-Malo - Pointe de la Varde (sprint urbain, plage et parc)
 - 2^{ème} étape: Cancale - Port de la Houle (sprint nocturne)
 - 3^{ème} étape: Saint Servan - La cité d'Aleth (Moyenne distance, urbaine et parc)
- informations: www.le-weesoo.fr



ENDORPHINMAG

le mag des sports nature...
 bimestriel gratuit Dossier spécial SAINTÉLYON

TESTS

- Oakley Radianhook Edge
- Shoes Skechers
- Mizuno Haut BT tubular
- Linettes Mister Spex
- Xtenex Eryshoes Xtreme
- Garmin Forerunner 910
- Vibram five fingers
- Lampe Petzl Nao
- Gants North Face Etip

SANTE FORME

- Le kiwi...
- Test Gel Z-trauma
- Red Bull Editions
- Oxsis Climadrink

CANICROSS

- Interview Anthony Lemoigne
- Calendrier FSLC 2013

COURSES

- Dagoïale des fous
- Interview Hervé Simon FRMIN
- Inter Team Seagate
- Trail Blanc de la Sorre Chevalier
- Natur'games
- Trail du Sancy
- Emerald Nuts
- Raid Amsonnes
- Oxyrace

NEWS

- L'Orient/Oise : Trail des Cabornis
- Dodo Trail ; Trail des limeses
- Ikinoo ; Trail des Coursières
- Marathon des vins de Blays
- Marathon des sables
- Corsica Raid Adventure
- Transalpine Run
- Grand Trail des Escalis
- Skyrace ; Snow race
- Raid PPA ; Noct'Raid
- Grand Raid des Pyrénées
- Marathon du terroir Brayon
- Eiger Ultra Trail ; Trail Drome
- Raid nature Pont d'Arc
- Aveyron Adventure Race
- Cancale VTT ; Roc des Alpes
- Andorra Ultra Trail ; Obivwak
- Queenstown Bike Festival
- La montagne en NZ
- Courses Nature en Roumanie
- Trail de Lavault Ste Anne

N°17 Janvier / Février 2013

Lunettes Mister Spex

Alpina Twist Three



Prix : 64€

TESTEUR : Gérald Flotte

- Traileur : finisher Grand Trail du St Jacques 2012
- Vététiste : MB Race, Oxygen Challenge
- Raideur : Raid Nature 42
- Ancien triathlète : Embruman



Conditions du test : sorties vélo route novembre, décembre 2012

J'ai testé pour vous la paire de lunettes Alpina Twist Three de chez Mister Spex.

C'est une paire de lunettes au look moderne en restant sobre, équipée de verres photochromiques qui ont l'air, au premier abord, foncés mais qui s'avéreront avoir une teinte très agréable à l'usage.

Tout d'abord, les branches sont faites d'un plastique assez travaillé avec un insert en caoutchouc en bout situé juste au dessus de l'oreille qui, à l'usage, joue un grand rôle au niveau du confort. A l'inverse d'autres marques pour lesquelles cette protection ne reste jamais en place et finit souvent perdue, Alpina a bien fait les choses en incrustant ce tampon de protection dans la branche ; il n'y a donc plus de perte.

Toutes les parties de la monture sont assemblées par l'intermédiaire de petites vis qui sont gage d'un assemblage de qualité.

A mon avis, ces lunettes semblent être assez fragiles ; si vous voulez qu'elles durent, il va falloir en prendre grand soin.

La protection nasale, démontable par dévissage, est composée d'une partie métallique noyée à l'intérieur d'un caoutchouc souple très confortable.

Toute l'armature est démontable, ce qui laisse penser que les pièces cassées peuvent être changées.

J'ai essayé ces lunettes sur mon vélo de route, avec des conditions hivernales.

Après plusieurs sorties, le confort s'avère excellent : aucune douleur au niveau du nez ou de l'arrière des oreilles.

La visibilité est très agréable, les verres photochromiques font leur travail, ils englobent bien le visage, du coup les yeux sont correctement protégés, aucun courant d'air ne passe.

Au niveau de la buée, j'ai aperçu quelques traces en fin de bosse.

Pour conclure, j'ai trouvé ces lunettes de très bonne facture, très confortables et d'un bon rapport qualité/prix.

Un petit bémol cependant : elles semblent être un peu fragiles.

**Caractéristiques :**

- Genre : Unisexe
- Verres : Gris photochromique
- Matière (verres) : Polycarbonate
- Matière (monture) : Plastique
- Couleur : Bleu clair
- Poids : 22 g

Dimensions :

- Largeur : 143mm
- Longueur branches : 125mm
- Hauteur verres : 40mm
- Largeur verres : 70mm
- Pont (passage du nez) : 12mm



MISTER SPEX

Vous n'irez plus voir ailleurs

Mister Spex GmbH · Greifswalder Str. 156 · 10409 Berlin · Allemagne
 Tél : (+49) 30 44 31 230 164 · Fax : (+49) 30 44 31 230 25164
 Mail : mathilde.joly@misterspex.fr · Web : www.misterspex.fr
 Chaîne Youtube : <http://www.youtube.com/user/misterspexfrance>

VIBRAM

Five Fingers

Mon premier 10 km en Vibram !
100 % de plaisir et de belles sensations...

N'étant plus aussi axé sur les chronos que les années passées (l'âge y est peut-être pour quelque chose, lol), je n'ai par contre jamais perdu ce côté « innovateur et original » qui me caractérise.

Voilà plusieurs années, que j'entends parler de « minimalisme », de foulée naturelle, mais sans y prêter vraiment l'oreille.

Et pourtant... l'année 2012 ayant été pour moi plutôt décevante qu'intéressante, j'ai décidé d'orienter ma saison 2013 sur le plaisir, l'originalité et le dépassement de soi.

J'ai donc contacté le fournisseur français de la marque Vibram-Chronofocus, Benoit Grangier, en lui proposant un pari fou... **faire toute ma saison 2013, en Vibram !**

Et pour agrémenter ce « pari », pourquoi ne pas y placer 3 marathons ? Une première pour moi puisque pour l'instant, avec 14 marathons au compteur, dont 12 secs, je n'avais jamais fait plus de 2 épreuves similaires dans la même année.

La pratique de « **courir comme pieds-nus** » ne s'acquière pas du jour au lendemain, il faut habituer sa morphologie, ses muscles, ses articulations progressivement à ce type de foulée.

J'ai donc débuté en novembre, dès réception du modèle Seeya, envoyé et mis à dispo par Benoit Grangier.

Sensations exceptionnelles !

Les premiers pas furent bizarres puisque, contrairement à ma foulée habituelle, plus question de poser le talon en premier sur le sol, sans quoi les 2 à 3 millimètres de caoutchouc vous font comprendre que vous allez au clash...

Très vite, finalement, sans effort supplémentaire, la foulée « naturelle » se met en place, obligeant les articulations comme les chevilles ou les genoux et les hanches à se mettre au diapason.

Les premières séances, de 15/20 minutes et pas plus, se sont faites ressentir, avec l'impression d'avoir les mollets en béton. Mais au fur et à mesure de l'habitude et des exercices (sauts à la corde en parallèle) cette sensation diminue et devient presque inexistante, hormis pour les séances plus « actives ». **Il faut laisser le temps au temps.**

Côté appuis, si au départ je passais mes séances avec les yeux rivés au sol à épier le moindre gravillon pour l'éviter, désormais, je n'y prête plus attention. A moins de marcher sur une pierre conséquente, le ressenti est quasi inexistant.

Les graviers, les branches, les trous... peu importe tout passe comme avec une paire de chaussures « lambda ».

L'appui est différent, c'est tout, mais tellement plus agréable. Ce ressenti du sol est exceptionnel sans les inconvénients mais avec les avantages d'une légèreté impressionnante.

Une course agréable

Après donc deux mois de pratique, à raison de 2 à 3 séances Vibram hebdo, j'ai souhaité « tenter » un dix kilomètres, même si, il semblait un peu prématuré d'oser si vite... la plupart des adeptes préconisant une adaptation de 5 à 6 mois avant de se lancer sur une course.

Bref, j'aime les défis !

Le 20 janvier, après 45mn d'échauffement consciencieux et attentif, à Saint-Grégoire (près de Rennes), j'ai pris le départ du 10 kilomètres mesuré et qualificatif pour le championnat de France. A noter que la température de 2° et les petites ondées neigeuses n'étaient pas là pour faciliter l'attente sur le bitume, en restant immobile et comprimé dans une meute de près de 1500 coureurs.



Modèle : SEEYA

Une fois le départ donné et la troupe lâchée, contrairement à mes habitudes, même si en pôle position sur la ligne des « stars », j'ai immédiatement calé ma vitesse aux alentours de 4'30 au km (objectif 45mn) pour ne pas trop brusquer les mollets et les articulations fraîches.

Les premiers kilomètres, régulièrement chahutés par les frottements de foule n'ont entamé en rien la régularité, donnant par la même une agréable sensation de vitesse. Emmené par la ferveur et la légèreté de mes « pieds-nus », j'ai dû à de nombreuses reprises calmer mon ardeur pour revenir aux alentours de ma cadence.

Encouragé par certains coureurs surpris et quelques supporters étonnés, petit à petit, j'ai fait le vide pour mieux me concentrer sur mon objectif et mes sensations.

Pas de douleurs, pas d'inquiétude par rapport au revêtement, composé de bitume, chemins, halage de canal, ponts de bois en lamelles, plaques de fonte de canalisations... Comme avec des chaussures « habituelles » j'ai poursuivi ma course, avec cette impression de ne rien avoir aux pieds.

Le froid, pourtant présent, n'atteignait visiblement pas mes doigts de pieds, comme j'en avais peur. Peut-être que le faible laps de temps durant lequel ils touchaient le tarmac n'avait pas le temps de les entamer, ou plutôt permettait-il de les réchauffer ?

Dans l'engouement de cette sensation agréable de courir « sans rien » ou presque, dès le 6^{ème} kilomètre, j'ai pris de plus en plus confiance et ai réussi à conserver ma vitesse, qui généralement, commence à retomber avec la fatigue.

Petit à petit, j'ai grignoté quelques unités pour terminer à une allure plus que souhaitée ! Le dernier kilomètre a été bouclé en 3'52. Comme quoi, on peut aussi courir « plus vite » sur un finish avec des Vibram.

Au final, avec un souhait de réaliser un chrono de 45mn pour mon premier 10km en Vibram, je termine à la 400^{ème} place, en « seulement » 43mn15s, soit une sous-estimation d'1mn45 sur mon objectif. Plutôt une agréable surprise !

J'ai déjà hâte d'être à la prochaine course, que je risque d'entreprendre plus positivement, mais aussi plus sereinement. Les appréhensions sont envolées, les sensations de courir en Vibram sont pour moi vraiment agréables, j'en suis « addict »... et ce n'est pas mon tendon d'Achille, qui depuis 2008 me titille, qui en dira le contraire, puisqu'à chaque sortie en Vibram, (cf. mon site perso : <http://nicolas-verdes.onlinetri.com> / rubrique « my Vibram days ») cette douleur s'efface et est de moins en moins ressentie... sauf quand je reprends les chaussures « normales ».



Bilan !

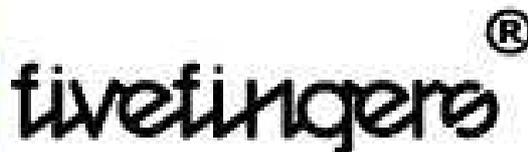
Que du positif depuis mes débuts en Vibram, même pendant mes sorties « neige ».

TOUS mes entraînements en Vibram, je les apprécie, à part l'un de mes premiers, pendant lequel je me suis « claqué »... mais bon, à vouloir griller les étapes, on se brûle les « ailes »... ça m'a remis sur le bon chemin !

Non, sincèrement, je suis obligé de me freiner pour ne pas aller courir tous les jours en Vibram et ainsi laisser le temps à mon corps de s'habituer, pour mieux assimiler cette façon de courir « normalement »...

Allez, la suite au prochain épisode !!!

ENDORPHIN



TEST FIVE FINGERS VIBRAM

NORTH FACE



Women's Etip Gloves



Conditions du test : Emerald Nuts Midnight Run 2012, nuit dans Central Park le 31/12 et 5 jours à New York fin décembre 2012 (-5° à +2 degrés).

J ai testé pour vous les gants Femme Etip Glove de The North Face dans des conditions hivernales idéales pour ce genre de test. Cela m'a permis de mesurer la limite froid et l'efficacité de la membrane X-Static.

- **Technique** : la membrane placée au bout du pouce et de l'index est fine rendant une manipulation aisée d'un téléphone ou d'un appareil photo sans enlever les gants !
Les points en silicone, placés sur la partie interne de la main, améliorent l'adhérence aux objets.
- **Confort** : le tissu Stretch est agréable car peu épais et libère ainsi les articulations pour tout mouvement nécessitant de la précision ; coloris violet qui change du noir, agréable visuellement !
- **Efficacité** : jusqu'à 0°C, les gants sont impeccables... en dessous une sensation de froid est ressentie.
Côté membrane X-Static et picots silicones, rien à redire, novateurs et efficaces !

Points forts : membrane X-Static judicieusement placée au pouce et à l'index, finitions, coutures et grip en silicone.

Points faibles : limite en-dessous de 0° ! Après il faut envisager de se munir de sa grande sœur (best seller des ventes), la **Women's Etip Pamir Windstopper® Gloves** à 55€, beaucoup plus résistante au froid.

ENDORPHIN



For light protection of the hands without sacrificing flexibility and fingertip control, slip on The North Face Women's Etip Glove. These outstanding outdoor gloves feature a stretch knit shell and cutting-edge X-Static® fingertips for a sure-fire grip that enables fingers to accurately operate devices like mobile phones, MP3 players or computer mouse pads. Palms of the gloves benefit from a silicon grip pattern, and the backs of the hands from The North Face logos, while a 5 Dimensional Fit™ ensures an accurate, women-specific fit. When fingers need warmth that lets them stay in control, The North Face Women's Etip Glove is the number one choice.

- Comfortably work your phone, MP3 player or laptop mouse pad with a warm, women-specific fit. Women-specific 5 Dimensional Fit™
- Four-way stretch
- Silicone grip pattern on palm

Vous recherchez une technologie combinant fine protection, flexibilité et précision du toucher ?

Ces gants bénéficient d'une couche externe en tricot extensible et de bouts de doigts équipés de la technologie de pointe X-Static®, vous assurant ainsi une adhérence infaillible pour manipuler aisément votre téléphone portable, votre lecteur MP3 ou le pad souris de votre ordinateur portable.

Les paumes sont enrichies d'un motif en silicone qui offre une adhérence fiable et le dos des mains est orné du logo The North Face, tandis que l'ajustement 5 dimensions garantit une forme parfaitement et exclusivement féminine.

• **Tailles** : XS, S, M, L

• **Tissu** : tricot stretch, couvre doigts X-Static®

X-Static

La membrane X-Static consiste en une couche d'argent pur incrustée de manière permanente dans les fibres. Cela permet de limiter la croissance des bactéries et aide à lutter contre l'humidité tout en régulant la température et en permettant ainsi à l'utilisateur de rester au frais en été et au chaud en hiver.

+ produit

- Permet de manipuler confortablement votre téléphone, lecteur MP3 ou tapis de souris.
- Coupe spéciale Femme 5 Dimensional Fit™
- Extensible 4 sens
- Prise en silicone sur la paume



Prix : 35€



PETZL

Lampe NAO



REACTIVE LIGHTING:
 Au-delà de la puissance...
 l'intelligence.
 Découvrez la lampe frontale
 NAO

Petzl a sorti en juillet dernier la Roll-Royce des frontales : la Petzl Nao.

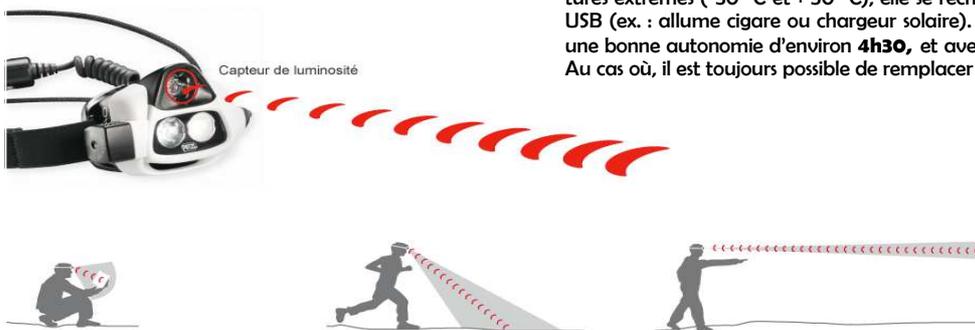
J'ai eu la chance de la tester lors de la SaintéLyon 2012.

En effet avec cette frontale, Petzl affirme sa position de leader sur le marché et propose une frontale de haute technologie pour les coureurs et trailers noctambules.

Elle a une bonne étanchéité, elle n'a donc pas de problèmes pour être utilisée sous la pluie. La frontale NAO pèse moins de 200g, se réglant et se positionnant facilement sur la tête, elle est composée de 3 parties : la lampe, le bandeau de maintien et la batterie.

- La lampe :** est composée de deux faisceaux sur la partie basse, l'un à côté de l'autre, au-dessous du capteur de luminosité.
 Un faisceau large permet un éclairage de proximité tandis que le faisceau « fort » facilite l'éclairage lointain.
 Chacun des deux faisceaux est équipé de leds de haute puissance.
 Grâce au capteur de luminosité, en fonction du besoin en lumière, la lampe fait parvenir un niveau de luminosité plus ou moins fort.
 Ainsi, la luminosité est régulée entre une lumière de proximité, une lumière intermédiaire et une lumière pour un éclairage lointain.
 Plus besoin de devoir régler manuellement le niveau de luminosité, il suffit de poser son regard où l'on veut, la Petzl fait le reste.
 Un bouton multifonctions verrouillable, est placé sur le côté, ce qui permet de choisir entre le mode constant (luminosité « normale ») et le mode « Reactive Lighting » (luminosité très forte).
- Le bandeau de maintien :** est composé d'un bandeau permettant un bon maintien de la lampe sur le front et le système de serrage, à l'arrière, est facile à utiliser. La batterie est fixée à l'arrière.
- La batterie Li-Ion :** Il s'agit d'une batterie rechargeable Lithium-Ion 2300 mAh. Elle résiste aux températures extrêmes (-30 °C et + 50 °C), elle se recharge rapidement sur tout chargeur compatible avec un port USB (ex. : allume cigare ou chargeur solaire). Avec le mode « **Reactive Lighting** », il est possible d'avoir une bonne autonomie d'environ **4h30**, et avec le **mode constant** l'autonomie est plus longue, environ **8h**. Au cas où, il est toujours possible de remplacer la batterie par 2 piles AAA/LR03.

ENDORPHIN



Prix : 124.90€



Batterie Li-Ion
 Rechargeable facilement avec sa prise intégrée USB

Bandeau ZEPHYR
 Bonne stabilité de la lampe sur la tête avec le bandeau

Interrupteur multifonction verrouillable
 permet de changer de mode facilement

Capteur de luminosité
 Mesure et analyse la quantité de luminosité réfléchie.

Leds hautes puissances
 Faisceau large > Pour un éclairage de proximité
 Faisceau focalisé > Pour voir au loin

Lors de la course, j'ai pu tester la Petzl Nao en mode constant et « Reactive Lighting ».

En cette nuit de Saintelyon 2012 où le sol était enneigé, la frontale NAO s'est adaptée instantanément, en passant du mode constant au mode « Reactive Lighting ».

Cette frontale NAO a été très utile dans ce trail nocturne, m'évitant de nombreux pièges comme les plaques de verglas que je voyais rapidement.

Par contre **le seul bémol** est qu'avec le système « Reactive Lighting », la batterie consomme beaucoup et se décharge plus rapidement.



SPECIAL ORGANISATEUR

L'OFFRE A NE PAS MANQUER !

Tee-shirts techniques
Sérigraphie 1 emplacement 1 couleur INCLUS (1)
+ vos dossards course OFFERTS (2)



**Tee-Shirts manches courtes
PETIT BUDGET**



**Tee-Shirts manches courtes
BICOLORE**



**Tee-Shirts manches courtes
BANDES REFLECHISSANTES**



**Tee-Shirts manches longues
BICOLORE**



**Tee-Shirts manches longues
BANDES REFLECHISSANTES**

demande de devis : contact@toutrail.com

Offre valable du 16/01/2013 au 28/02/2013 avec retour du devis signé et du chèque d'acompte - Offre non cumulable

(1) 0,30 € HT/pièce par couleur supplémentaire

(2) modèle discount EuroDossard format 210 mm x 148 mm - nombre de dossards OFFERTS = nombre de T-Shirts commandés

XTENEX Ezyshoes X-treme

Ezy Shoes® est une solution antidérapante innovante et brevetée issue de la recherche sur chaînes à neige.

Testée et approuvée par Thomas Lorblanchet : Champion du monde de trail 2009 et 2010.

EzyShoes® : la meilleure sur-chaussure antidérapante, idéale pour marcher naturellement et en toute sécurité sur tout type de sol : enneigé, verglacé, boueux...



Vue extérieure

Conditions du test : Saintélyon 2012

Testées lors de la Saintélyon 2012, les sur-chaussures Ezyshoes de XTE-NEX, en cordage ultra résistant, sont inspirées du système de chaînes à neige pour pneus de voiture.

En effet, cette tresse antidérapante est hyper costaud car l'industriel clermontois l'a réalisée en composite hydrophobe. Il a su l'adapter à la chaussure de course à pied pour qui souhaite évoluer en toute sécurité sur des surfaces enneigées et/ou verglacées.

Les sur-chaussures Ezyshoes de XTENEX se positionnent directement sur la chaussure de course, elles sont légères et ne gênent pas la foulée.

La pose n'est pas spécialement aisée avec des mains gantées et frigorifiées ; cela demande donc plusieurs minutes. Mais retirant tout, cela devient plus facile ! Il faut bien étirer le cordage, qui a tendance à se recroqueviller, afin de placer les sur-chaussures correctement autour de la chaussure.

Si elles ne sont pas bien positionnées, les sur-chaussures auront tendance à tourner après plusieurs foulées, notamment sur un terrain cahoteux.

Une fois bien fixées, à l'aide d'une bande auto-agrippante, elles permettent une foulée quasi-naturelle faisant rapidement oublier leur présence.



Elles peuvent être utilisées sur plusieurs types de sol où elles permettent une très bonne adhérence : terrains enneigés, glacés ou boueux. Elles sont particulièrement efficaces sur la neige. Il n'est pas nécessaire de les retirer sur des courtes portions de bitume, comme sur la Saintélyon.

Contrairement à la pose, le retrait de ces sur-chaussures est facile : après avoir desserré la bande auto-agrippante, seules quelques secondes suffisent.

Il est conseillé de prévoir un sac à part et étanche pour les ranger après une épreuve, le cordage étant mouillé voire boueux.

En conclusion : Un produit techniquement bien réalisé pour s'entraîner sur la neige et pour disputer des trails hivernaux.

ENDORPHIN



TESTEUSE

Virginie Sénéjoux, traileuse et raideuse (nombreux podiums par équipe), internationale en natation... 9ème du 50km de l'Ecotrail Paris 2011, 6ème de la Trans Aq' 2011 en 24h50 (Ultra Trail 220km en 6 étapes), Finisher Saintélyon 2012.



Bande auto-agrippante

Vue intérieure

Poids : 300g

Prix : 26.90€



Cordage résistant

LES PLUS DE EZY SHOES X-TREME PERFORMANCE

- Adhérence extrême et polyvalence : sols gras, humides, enneigés, verglacés ou boueux.
- Structure en composite ultra résistante et hydrophobe, enduit de polyuréthane pour une accroche optimale sur la neige.
- Rendement optimisé par la présence de clips métalliques en acier galvanisé pour un excellent grip sur glace.
- **CONFORT MAXIMUM.**
- Maintien et réglage facile par auto-agrippant et boucle plastique.
- Confort et maintien (pendant le mouvement) assurés par la bande élastique arrière.
- **FACILITE D'UTILISATION.**
- Structure très légère qui épouse parfaitement la forme de tout type de chaussures.
- Se chausse et se déchausse en quelques secondes.

UTILISATION : La structure très endurante de la version EzyShoes X-Treme a été pensée et réalisée pour répondre aux besoins spécifiques des coureurs pendant leurs entraînements ou en compétition.

La taille XXL conviendra pour les chaussures de ski.

OAKLEY RadarLock Edge



Prix de vente : 239€

La monture Oakley RadarLock Edge permet de changer de verres en quelques secondes.

Ces lunettes de sport optimisent la netteté visuelle dans toutes les conditions lumineuses chaudes.

Elles assurent une vision périphérique et une protection latérale inégalées grâce à la géométrie de verre Polarlic Ellipsoid™ et une forme de verre plus petite pensée spécialement pour les femmes.

Elles intègrent le matériau Plutonite® d'Oakley qui filtre 100 % des rayonnements UVA/UVB/UVC ainsi que la lumière bleue nocive jusqu'à 400 nm. Les plaquettes et les gaines d'embout en Unobtanium® breveté augmentent l'adhérence en cas de transpiration et le système à trois points d'appui maintient les verres dans un alignement optique précis.

Possibilité de monter des verres polarisants ou photochromiques qui s'adaptent aux variations de luminosité. A découvrir, également, le revêtement de verre en Iridium® qui adapte la transmission lumineuse.

Points forts :

- Verres polarisés
- Look

Points faibles :

- Son prix



Quel test ! 5 pays en moins de 3 mois... avec des luminosités différentes, de la pollution en Chine au trou dans la couche d'ozone en Australie... les verres mis à ma disposition pour ce test ont forcément donné des résultats différents !

Conditions de test : portées de octobre à janvier dans 5 pays (Chine, Australie, Nouvelle-Zélande, Tahiti, Californie et New-York)

Produit testé : Lunettes Radarlock Edge, verres M : Polished White & V : Violet Iridium Vented & G40 Vented

Design :

Pas de doute, on les a remarquées ! Les montures et les verres ont fait « tilt » partout ! Des chinois aux tahitiens, je ne suis pas passée inaperçue... ces lunettes ont été un outil de communication... elles ont servi à établir un lien avec la population, un look qui fut un prétexte à la rencontre, à la discussion !

Sobre et efficace, les montures ont un design qui n'écrase pas le visage de la femme ; les broches sont aussi de 2 couleurs et 2 matières qui s'assemblent bien, sobres et élégantes !

Les verres apportent 2 reflets différents, 2 coloris tendance violet et vert, qui offrent un regard plutôt « classe » !

Technique :

Le système de clip, Switchlock™, permet un changement rapide des verres. Pratique !

Les verres polarisés sont un bonheur par forte luminosité et ont un rendu des couleurs incroyable... A Tahiti, les couleurs du lagon n'ont jamais été aussi belles... paroles de tahitiens et ex-pats !

Etui :

Souple en tissu ou rigide avec orifice pour les verres, vous avez le choix... de l'encombrement ! A vous de choisir... mais sachez que la finition de l'étui rigide est fonctionnelle et protège bien les lunettes et leurs 2 types de verres... surtout dans un sac de sport souple !

Efficacité :

Comme annoncé, les 2 types de verres m'ont donné entière satisfaction, en s'adaptant à plusieurs types de luminosité : Les Violet Iridium pour les conditions très lumineuses et les Grey Polarized quand on est confronté à une forte réverbération due aux reflets du soleil sur la mer.

En Chine, Australie et Nouvelle-Zélande, j'ai mis les verres Violet qui ont offert une bonne protection du soleil quoique parfois un peu limite certains jours quand la lumière était forte dès 9h du matin !

En Nouvelle-Zélande, Tahiti et USA, j'ai testé les verres Grey car j'ai eu des activités plus fréquentes sur l'eau... et ce fut un régal ! Pratiquer la voile dans ces conditions, j'avoue que c'est plutôt pas mal ! On comprend pourquoi les champions avaient tous ce genre de lunettes aux J.O. de Londres !

En Chine, mes lunettes étant vite remarquées, par peur du vol (à la tire), je ne les portais pas n'importe où. En même temps, dans un pays où la copie est reine... des vraies lunettes Oakley, ça se remarque !!

ENDORPHIN.-



MIZUNO

Haut BT Tubular Col Montant



TESTEUSE : Alexandra Flotte

- Raideuse : finisher Raid Nature du Pont d'Arc, Aventure Aveyronnaise et Raid Nature 42 2012
- Traileuse : finisher Trail Icebreaker, Via Podiensis 2012, Saintélyon 2011
- Vététiste : MB Race
- Orienteuse : licenciée au NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne),



Testé aux entrainements club du mardi : séances de fractionnés sur piste ou en ville (parc de l'Europe à Saint-Etienne) suivies d'exercices extérieurs de simulation CO ou lors de sorties de 1 à 2h de course à pied, le haut BT Tubular est le compagnon idéal des escapades hivernales.

La première fois que je l'ai essayé, il y avait 6°C.

Porté à même le corps avec un gilet réfléchissant par-dessus, j'étais super bien (limite chaud mais je crains un peu la chaleur).

La toute dernière fois que je l'ai pris (avant d'écrire cet article), il y avait -1°C.

Tous mes compagnons d'entraînement étaient emmitoufflés comme des esquimaux ; pour moi toujours la même tenue : le haut BT Tubular et le gilet réfléchissant par-dessus (+ 1 paire de gants quittée pour la séance de fractionnés).

Encore une fois, je n'ai pas eu froid. Par contre, pendant la récup passive, je commençais à sentir la fraîcheur (mais comme je crains la chaleur, je transpire aussi très facilement et abondamment !!).

Au premier abord, le maillot paraît rigide. Les empiècements de Thermal Body Mapping™ sur le bas du dos et sur la poitrine font cartonnés au toucher mais une fois le maillot enfilé rien plus n'y paraît.

Quand on met un pied dehors, on sent le froid mais dès que le corps est en action, on oublie que c'est l'hiver !

Côté esthétique : joli mariage de couleurs (noir et rose) qui en font un maillot relativement sobre.

Le petit col monte juste ce qu'il faut pour assurer confort et chaleur.

A tester maintenant sous le blouson de ski !!

ENDORPHIN

BREATH THERMO

Aujourd'hui Mizuno apporte une réponse innovante à cette question en développant la fibre Breath Thermo®.

Cette fibre brevetée, révolutionnaire, est la seule à absorber l'humidité du corps pour générer de la chaleur. Ainsi, la fibre Breath Thermo® confère aux vêtements Mizuno des propriétés chauffantes plus de 3 fois supérieures à celles de la laine, ce qui permet de produire des vêtements et sous-vêtements thermiques adaptés aux conditions climatiques froides et très froides.

Par ailleurs, le textile Breath Thermo® a la particularité d'agir avant, pendant et après l'effort, ce qui permet de maintenir le corps au chaud, même après l'effort.

Le Breath Thermo® possède 3 principales fonctions qui permettent au textile de devenir « un textile intelligent » :

- Production de chaleur au contact de l'humidité,
- Absorption de l'humidité,
- Propriétés antibactériennes qui évitent les mauvaises odeurs.

La catégorie Breath Thermo® se décline en 4 gammes de produits distinctes :

- le Lightweight
- le Middleweight
- le Virtual body
- le Wool.

Ces gammes diffèrent selon le pourcentage de fibre Breath Thermo® contenu dans le textile. Ainsi, les gammes répondent à des exigences différentes en termes de besoin de chaleur.

Mizuno tient à proposer aux sportifs des produits hautement technologiques et d'une très grande qualité, c'est pourquoi la marque a développé cette fibre révolutionnaire aux fonctions innovantes. Au-delà de toutes ses propriétés, le Breath Thermo® a pour but de permettre la pratique de sports nécessitant une faible épaisseur de vêtement même par temps froid.

- **Technologie Breath Thermo** qui confère au textile un pouvoir chauffant.
- **BlindStitch™** Concept offrant des coutures plates anti-abrasives pour plus de confort.
- **Thermal Body Mapping™** : technologie qui structure le vêtement en fonction des zones de perte de chaleur sur le corps, selon des études thermographiques.

Composition :

Corps :

- 87% polyamide
- 7% polypropène
- 6% élastine

Intérieur :

- 87% polyester
- 13% polyacrylate

Prix : 100€



GARMIN™ Forerunner 910

Le "Must" en matière de multisports

Pendant plus d'un mois, j'ai eu la chance de tester sous toutes ses « coutures », que ce soit à l'entraînement ou en compétition, la dernière re-née de la gamme Garmin : **la Forerunner 910 XT.**

Equipé de la 310 depuis près de deux ans, cela m'a permis de découvrir les innovations, les améliorations et donc les qualités de ce nouveau joujou... mais aussi quelques « bugs » !!

Si vous courez, nagez, faites du vélo et que sais-je encore ?! et que vous aimez suivre vos données d'entraînement ou de compétitions en détail, vous n'aurez pas d'autre choix que celui d'opter pour la Garmin Forerunner 910XT.

Cet appareil GPS tout-en-un est capable de vous fournir des données de natation détaillées, de calculer la distance que vous parcourez, votre allure, l'altitude ou encore votre fréquence cardiaque en plein effort.

Avec un profil élégant, un bracelet confortable et un écran très lisible, quoi demander de mieux ?

Les surprises du « chef » !

Dès sa prise en main, on remarque immédiatement que Garmin a fait subir au boîtier un sérieux amincissement ; désormais moins épais que celui de la 310XT, et ce n'était pas un luxe tant sur le plan ergonomique que du design.

Les dimensions parlent d'elles-mêmes :

910XT : L x H x P : 5,4 x 6,1 x 1,5 cm poids 72g

310XT : L x H x P : 5,4 x 5,6 x 1,9 cm poids 72g

Cet affinage ne semble pas lui avoir fait perdre son autonomie, qui s'approche, comme pour la 310, des 20 heures, avec une batterie lithium-ion prismatique de 620mAh.

Le bracelet est large et toujours aussi facile à fixer au poignet ou au-dessus d'une veste quand les températures se rafraichissent...

Contrairement à la 310, les boutons latéraux sont moulés dans le bloc sur la 910. Le capteur barométrique est repérable au petit orifice sous le bouton "mode".

Avec la répartition latérale des boutons, cela permet ainsi d'éviter les arrêts ou déclenchements non souhaités (notamment lors des départs de course, lorsque ça « frotte »).

En supplément pour les nageurs et donc les triathlètes, la 910 permet enfin de suivre ses longueurs de bassin, le nombre de mouvements, de longueurs, comme les distances parcourues en eau libre. Ceci évite désormais des graphiques kilométriques dignes d'un électrocardiogramme et donne distances « enfin » réalistes.

La 910 apporte de vrais suppléments pour celles et ceux qui pratiquent de nombreux sports (trail, triathlon, bike, raid, cani, etc...). Une fonction permet de passer d'un sport à l'autre en toute simplicité, par simple pression d'un bouton... parce qu'en compétition ou à l'entraînement, chaque seconde compte ! Cette fonction multisports automatique est idéale pour la pratique du triathlon, duathlon, raid, etc...

A noter qu'il existe un kit en option (comptez une vingtaine d'euros) pour déplacer facilement la montre du poignet et venir la fixer au support du vélo.

Etant adepte des ultra-trails, j'avais noté que la fonction « altimètre » était impossible à lire durant un effort avec la 310, ce qui me manquait et je n'étais pas le seul. A moins d'utiliser un autre « engin » pour compléter ces données, on ne peut, avec la 310, jamais connaître son altitude, même si parfois avec les différences de pression et de météo, elle peut varier. Désormais, la 910 révolutionne cette carence, puisqu'elle offre un altimètre barométrique pour des données de haute précision sur l'altitude (sous réserve de dénivelé « réel », la précision étant différente sur des terrains plats ou très faiblement vallonnés), incluant l'ascension, la descente, la vitesse ascensionnelle et la pente.



Pour revenir aux fonctions « basiques » mais essentielles, la Forerunner 910XT regroupe les fonctionnalités GPS des autres montres Garmin. La sensibilité du GPS semble d'ailleurs elle aussi accrue. Alors que la 310 met parfois plus d'une minute à se caler, la 910 est déjà opérationnelle (temps généralement inférieur à 15 secondes).

Comme sur la 310, les champs de données sont configurables afin de personnaliser ses visuels en fonction des disciplines ou des phases de training ou de course. La 910 permet bien évidemment d'enregistrer le temps écoulé, la distance parcourue, la vitesse et/ou l'allure moyenne et actuelle, les calories, etc...

A noter que lorsque l'on court, il est parfois difficile de garder les yeux rivés sur le chrono, notamment lors des séances techniques en trail, voire de fractionné ou même en course. Grâce à sa fonction « vibreur » (déjà présente sur la 310 et à mes yeux indispensable), il est possible de ne plus perdre certaines infos capitales, grâce à son réglage temporel, kilométrique ou autre.

Les données ne sont utiles que si on les analyse...

Enregistrer des tonnes d'infos sur une montre qui, comme la 910 est un vrai ordinateur, à quoi bon si on ne les étudie pas après ?

Grâce à son support USB (ANT+), toutes les données recueillies sur la Forerunner 910XT sont transférées vers votre PC (ou MAC).

Il ne reste alors plus qu'à lire et analyser ces milliers d'informations sur votre logiciel Garmin Training Center ou le serveur Garmin Connect (depuis lesquels vous pouvez également programmer vos séances avant de les envoyer sur la 910) : une foule de graphiques et de données intéressantes, pour permettre une progression réelle de sa forme.

Que ce soit sur une séance souple de près de 10 kilomètres ou un test VMA (plus rapide) effectués avec les deux montres (310 et 910) sur le même poignet, il existe quelques différences kilométriques... cf. ci-dessous.

Sur chaque course mesurée, effectuée auparavant avec la 310, j'avais une différence supérieure de quelques dizaines de mètres, ce qui inciterait à penser que la 310 est plus « généreuse » et donc moins précise que la 910 (différence constatée également sur l'application Runtastic de mon iPhone).

Ex : le 20 janvier, j'ai parcouru les 10 kilomètres mesurés de St-Grégoire (35). A l'issue, la 910 m'a donné la distance de 9.994 kilomètres, pour la 310 la distance était de 10.130 km. Une différence somme toute importante lorsque que l'on choisit de courir à une allure spécifique pour réaliser un chrono type.



+ ou - ?

Côtés « + » : comment résister à ce petit bijou ?

La taille et l'ergonomie rivalisent désormais avec tous ses concurrents, la fonction « natation » va ravir les nageurs et les triathlètes, comme les kayakistes, rafteurs, etc... L'altimètre barométrique est taillé pour les trailers, skieurs et autres adeptes des sommets en altitude. L'autonomie, la facilité d'utilisation, la réactivité (laps), la fonction « vibreur », la facilité et la rapidité de recherche des satellites, du transfert des infos sur PC/internet...

Côtés « - » : un petit détail, qui aurait pu être ajouté, le thermomètre... cette donnée n'apparaît pas comme sur la 310.

Un mode éco aurait également pu être prévu, notamment lorsque l'on souhaite l'utiliser en mode montre « simple ». Contrairement à la 310, elle peut s'apparenter à une montre « de ville » donc utilisable en toutes circonstances, sport ou pas !

Egalement, plutôt que d'évaluer approximativement la charge à l'aide d'un pictogramme, un pourcentage chiffré aurait été plus parlant, comme cela se fait désormais sur de nombreux appareils comme sur les téléphones. Côté séances de fractionnés, il est dommage de ne pouvoir, comme sur la 310, avoir sur l'écran de séance programmée (allure/vitesse), l'allure moyenne de la série.

L'allure instantanée est trop fluctuante, cet écran devient donc utile simplement pour le décompte horaire de la fraction en cours. C'est le « gros bug » que je note sur cet appareil, d'autant qu'au niveau de la plateforme S.A.V de Garmin, personne n'a pu me renseigner sur cette fonctionnalité différente entre 310 et 910.

Enfin, pour éviter les rayures, elle aurait pu être, comme certaines montres « outdoor », équipée d'une protection de l'écran, ne serait-ce qu'en relevant légèrement les contours et la rendre ainsi presque « antichocs » et donc moins vulnérable.

Tarif...

Le prix, constaté en magasin et sur plateforme internet, oscille entre 350 et 430 €. L'ajout des options comme la ceinture cardio (pack HRM) ou le kit de fixation rapide vers le support vélo est toujours possible, mais augmente systématiquement le coût.

Perso je me tâte encore pour remplacer ma 310... mais tant que, notamment, le bug des allures instantanée/moyenne pendant les séances programmées ne sera pas réglé, le doute subsistera... mais combien de jours encore ? Après un mois de test, vraiment trop court, je n'ai malheureusement pas pu exploiter au maximum toutes les fonctionnalités de cette montre, qui, après lecture de nombreux sujets sur des forums, recèle de vrais trésors. Mais bon, on ne sait jamais, si le « père Noël » avait oublié un colis dans sa hotte !

ENDORPHIN





VOUS COUREZ VITE
ET LONGTEMPS ? ...

TANT MIEUX !

**Loisirs-verts.fr**

★ EQUIPEMENTS ET ACCESSOIRES ★

TOUTE LA GAMME **INDV** 

« Des chaussures offrant un confort et une liberté
proche de celle d'être pieds nus » !

SKECHERS Gorun 2



J'

Conditions du test : tapis roulant en magasin et footing sur route.

ai testé pour vous les chaussures de running Femme Skechers GORun 2. Achetées aux Etats-Unis, cette paire de running commence à apparaître en France... Elles sont classées chez les minimalistes.

- **Design, finitions :** Elles sortent du lot, design et coloris très sympas ! Un renfort situé aux orteils protège des coups et évite l'usure prématurée. Livrées avec 2 paires de lacets (2 coloris).
- **Technique, efficacité :** Ce qui différencie de suite les GORun 2 des chaussures classiques, c'est que le point d'appui est situé au centre du pied et non pas sur le talon. La sensation est surprenante mais on s'y fait vite. L'énergie est restituée plus rapidement qu'avec des chaussures classiques car l'impact sur le sol dure moins longtemps, le rendement est supérieur aux chaussures classiques (Amorti en Resalyte™). La SKECHERS GORun est équipée de la technologie SmartShoe™ avec attaque-appui par la plante du pied et est dotée de capteurs GOimpulse pour un meilleur retour sensoriel.
- **Confort :** L'avant de la chaussure est large, donc absorbe facilement le gonflement du pied lors d'efforts d'endurance. La chaussure est très (très) légère, non négligeable quand il faut enchaîner les kilomètres.... On croirait presque courir pieds-nus !
- **Usure :** Non vérifiée...

Points forts : Légèreté, système d'amorti central et prix

Points faibles : Usure de la semelle ? Faiblesse de la distribution en France.



Women's Skechers GORun 2 Running Shoes

Skechers GORun 2 is the next generation of a serious minimal running shoe. Designed for speed with innovative performance technologies to promote a midfoot strike, it works as a great transitional shoe to foster a barefoot running experience.

Details:

- Independent circular GOimpulse sensors offer flexibility and feedback for a more responsive running experience
- M-Strike Technology™ promotes a midfoot strike
- Radically lightweight - No extra material, no extra weight, nothing to slow you down
- Breathable 4-way stretch mesh toe panels engineered to allow toe splay
- Custom Fit insole is removable for an even more minimal feel
- Roomier Forefoot - Extra space to reduce friction and allow your toes to spread, grip and push off
- 4mm Heel Drop - substantially less heel drop than traditional running or training shoes to bring you closer to a natural barefoot experience
- Resalyte™ Midsole - Proprietary lightweight injection-molded compound with memory retention helps absorb impact
- Progressive Flex midsole transitions from stable platform to forefoot flexibility

Construction:

- Nearly weightless synthetic and mesh fabric upper
- Nearly seamless flexible upper with lace up front
- Flatlock stitching detail for seamless feel and lighter weight
- Soft smooth fabric shoe lining for easy barefoot wear
- Weight: Radically lightweight 5.2 oz per shoe based on a woman's size 7

ENDORPHIN.



Pointure : A partir du 37 1/3
Prix : à partir de 80\$ soit environ 60€



Promotes a
Mid-Foot Strike

FEEL. REACT. ADJUST.



UNE LÉGÈRETÉ EXTRÊME

Aucun matériau inutile. Aucun poids supplémentaire. Rien ne peut vous ralentir.

HOMME : 196 grammes / taille homme 43

FEMME : 139 grammes / base femme en 38



FLEXIBILITÉ RÉACTIVE À 360°

Les chaussures Skechers GORun se plient et se tordent pour permettre à votre pied de bouger plus naturellement.



M-STRIKE

Semelle incurvée qui favorise l'attaque-appui par la plante du pied et offre une foulée plus fluide.



PLUS DE PLACE À L'AVANT DU PIED

L'espace supplémentaire réduit la friction et permet aux orteils de trouver leur place pour une préhension et une poussée améliorées.



GORUN

Capteurs GOimpulse

Des capteurs circulaires indépendants procurent un retour sensoriel pour une expérience de la course interactive.

Natur'Games 2012

Les 15 et 16 décembre 2012 se sont déroulés, pour la toute première édition, les Natur'Games. Le soleil était de la partie et aura offert un week-end d'exception au pied du Mont-Ventoux qui avait pour l'occasion revêtu son beau manteau blanc.

Les festivités ont commencé vendredi soir avec l'inauguration officielle du Centre Trail Ventoux et du Centre Mountain Bike – Les Florans. Une belle soirée ponctuée d'une démonstration de trial par Léo Nobile. Un showroom avait aussi été mis en place avec les partenaires du Centre Trail Ventoux – Les Florans.

Le samedi matin, un Kilomètre Vertical était organisé sur les pentes du Mont-Ventoux. Pas moins de 73 concurrents ont pris le départ de cette épreuve (mode contre la montre avec départ toutes les 30 secondes). Le parcours proposait une montée régulière de 5.5km pour 1000m D+. La douceur de la nuit avait fait fondre la neige (25cm la veille sur le parcours). La victoire revient à Julien Navarro (Team New Balance) en 43mn11s suivi d'Alex Coin puis de Cyril Cointre (Team Hoka) derrière suivent Jérémy Pouge (Team X-Bionic) et Matthieu Brignon (Team OPTISPORT). Chez les filles, c'est Stéphanie Ayme qui s'impose 30 secondes devant Célia Trévisan (Team OPTISPORT) en 1h01min, le podium est complété par Cindy Soprano. Ce KV a fait sensation auprès de bon nombre de participants qui n'attendent qu'une chose c'est de revenir l'an prochain.



L'après-midi, le Raid Chrono Vtt a réuni 33 vététistes. Un parcours exigeant leur était proposé : 40km pour 1500m D+ sur le versant sud du Mont-Ventoux. Les conditions météo étaient parfaites (14°C). Certains chemins étaient encore recouverts de neige et ont rendu le parcours un peu plus difficile. Au final, c'est Vincent Arnaud (Team Egobike), récent Champion de France Vtt Marathon Espoir qui s'impose en 1h53mn devant Arnaud Rapillard (Team Egobike) et Olivier Giry. Chez les filles, c'est Aurélie Grosse qui s'impose devant la locale Estelle Recco (CV Pernes) puis suit Anne Fulleringer.

Après la remise des récompenses Léo Nobile a de nouveau fait parler son talent en enchaînant de très belles figures dont son spécial back flip. Après le repas, un concert est venu clôturer la soirée, une belle ambiance entre trailers et vététistes.



"Les Natur'Games : Kilomètre Vertical, Rando Vtt, Raid Chrono Vtt et Vétathlon.."

Le dimanche matin, la randonnée vtt a réuni près de 200 participants qui ont découvert le Mont-Ventoux à travers 3 circuits : 11, 19 et 40km. En milieu de matinée, c'était le tour des compétiteurs pour le vétathlon (11km de course à pied / 19.5km de vtt / 2 km de course à pied). En solo ou en relais, ce sont 95 personnes qui ont pris le départ d'une épreuve exigeante.

Deux hommes ont animé le début de course : Bertrand Brochât (Team OPTISPORT) et Nicolas Durain. Malheureusement une erreur d'orientation va les mettre hors course. C'est donc Stephen Robin (Bourgoin-Jallieu) qui s'impose en solo dans un temps de 2h18mn52s suivi d'Olivier Giry à 5s puis de Sébastien Raichon 3mn plus tard. Chez les filles, c'est Léa Moussouteguy (Veloroc Cavaillon) qui s'impose en 2h50mn devant Berry Kalls et Annette Werle.

En Relais Hommes, Florian Mairy (Team OPTISPORT) et Vincent Arnaud (Team Egobike) s'imposent en 2h09 suivis de l'équipe de Clément Desjardin (Veloroc Cavaillon) puis de Matthieu Brignon (Team OPTISPORT) et Claude Chavagnas (Veloroc). En Relais Dames, victoire de l'équipe de Sandrine Maarek (Mollet Pétillant) devant l'équipe de Muriel Gaffet. Enfin, en ce qui concerne le Relais Mixte, c'est Célia Trévisan (Team OPTISPORT) et Arnaud Rapillard (Team Egobike) qui montent sur la plus haute marche du podium devant Laurent Tailleux et Muriel Ciavatti. Sur la 3ème marche, on retrouve Magali Perret et Serge Princialy. Les concurrents décriront à l'arrivée un parcours exigeant et technique que ce soit aussi bien sur la partie trail que vtt.



Le Challenge des Florans récompensant les athlètes ayant réalisé les 3 épreuves (KV, Raid Chrono Vtt et Vétathlon) revient à Olivier Giry. Il s'impose devant Alain Boinsel et Mathieu Barthelemy.





Cette première édition des Natur'Games fut un beau succès. Au final, ce sont près de 400 athlètes qui ont arpenté les sentiers du Mont-Ventoux et notamment de grands champions comme Jérémy Pougé (Champion du Monde d'aviron en 2004/2005), Anne-Caroline Chausson (Championne Olympique BMX à Pékin et plusieurs fois Championne du Monde de descente Vtt), Arnaud Vincent (Champion de France Vtt Marathon Espoir), Arnaud Rapillard (Equipe Suisse Vtt Marathon) ou Nathanaël Fruchart (Champion d'Europe de X-Terra Senior 30-34). Un plateau de champions aux côtés de nombreux amateurs qui n'ont qu'une envie : revenir l'année prochaine et à la même époque. Des défauts de jeunesse sont apparus (ravito, déballage) mais en aucun cas ils n'ont entaché la convivialité et l'ambiance sur place. Cet événement promet vraiment et se verrait bien sérieusement s'installer dans votre calendrier, amateurs de trail, vtt et KV. Longue vie aux Natur'Games...

Jeu concours Endorphinmag, remporté par Frédéric Martinon

Pour cette occasion EndorphinMag avait lancé un jeu concours remporté par Frédéric MARTINON (inscription gratuite aux activités et un hébergement en pension complète pour le week-end). Toute l'équipe félicite Frédéric pour sa participation au KV et au Vétathlon et l'en remercie.



Le Centre Trail Les Florans, par OPTISPORT

Le Centre Trail du Ventoux vous accueille au domaine des Florans à Bedoin. Un véritable centre d'hébergement sportif au pied du massif du Ventoux dans un parc de 3 hectares avec toutes les infrastructures nécessaires pour vos séjours trail, découverte, entraînement, préparation aux grandes épreuves (accueil individuel, groupe, team...).

Un espace Accueil / Information :

- Vous y trouverez tous les supports présentant les parcours trail. (fiches techniques, des ateliers à faire en version libre ou encadrés suivant votre choix...), téléchargement des parcours sur internet et des points GPS, ...
- Showroom : matériel trail, produits énergétiques, ...

Et bien d'autres services :

- Bar avec terrasse, 82 chambres de 2 lits avec sanitaires (wc, lavabo, douche), réparties en 2 bâtiments : téléphone, télévision, penderie, placard, balcon ou terrasse.
- Une salle de restaurant spacieuse et lumineuse de 180 places. Les repas (menus sportifs adaptés à l'activité) à déterminer avec le chef ...
- Panier repas pour les sorties à la journée qui peuvent être amenés sur les lieux de ravitaillement (contenu de ce panier repas adapté aussi à l'activité et choisi avec l'équipe cuisine).
- 1 salle cardio training équipée : machines à dorsaux, tapis de course, presses à cuisses, bancs de musculation, vélos, espace relaxation, ...
- Piscine extérieure chauffée.
- Salles de réunion sonorisées et équipées d'un vidéo projecteur.

Le Centre Trail du Ventoux, c'est aussi :

- Un service de navettes : accompagnement sur les parcours, port des sacs, des ravitaillements, récupération sur les parcours en ligne.
- Fiches plans des circuits trails avec plusieurs départs de circuits depuis le centre Les Florans – Ventoux de 15 à 60km.

OPTISPORT, propose désormais de nombreux stages trail au centre Trail Les Florans

Stages prévus en 2013 : du 1er au 3 février, les 16 et 17 mars, du 29 mars au 1er avril, les 29 et 30 Juin, du 15 au 18 août, du 11 au 13 octobre. Rendez-vous sur www.optisport.fr pour vous y inscrire.

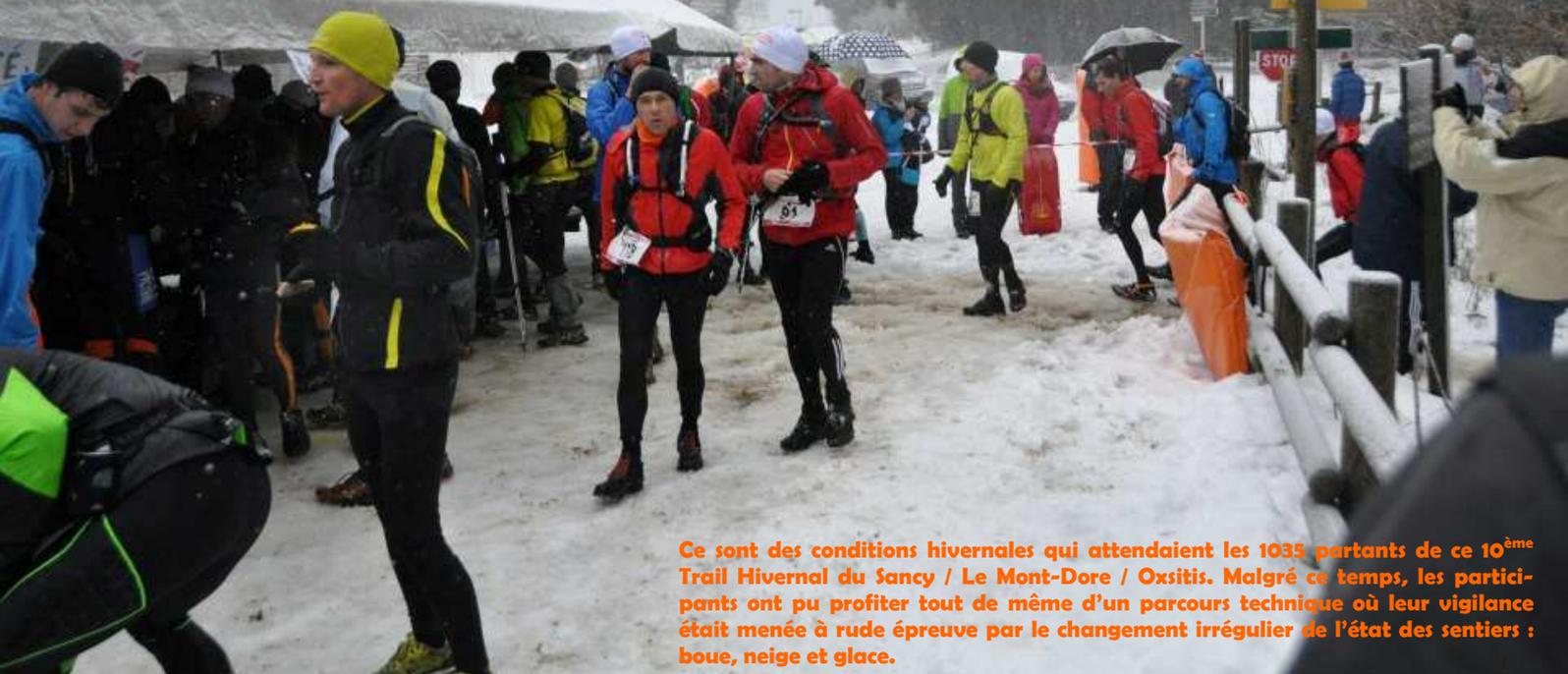
Crédits photos :

© photos **Optisport**

ENDORPHIN © photos **universalbiteracing**



TRAIL HIVERNAL DU SANCY 2013



Ce sont des conditions hivernales qui attendaient les 1035 partants de ce 10^{ème} Trail Hivernal du Sancy / Le Mont-Dore / Oxsitis. Malgré ce temps, les participants ont pu profiter tout de même d'un parcours technique où leur vigilance était menée à rude épreuve par le changement irrégulier de l'état des sentiers : boue, neige et glace.



De part sa spécificité, les concurrents de ce trail pouvaient choisir au 10^{ème} kilomètre la distance finale qu'ils voulaient effectuer.

Fort de son succès (1188 inscrits en 4 semaines), la ville du Mont-Dore et le club organisateur XTTRaid 63 avaient décidé de changer de lieu de départ en proposant la patinoire, espace plus important que le gymnase et doté d'un chauffage spécifique, pour accueillir les coureurs du Sancy.

Sur le 20km (avec un dénivelé de 800m), **Yoan Meudec** arrivé en tête au col du Guéry avec ses compagnons du Team Sigvaris Trail, Patrick Bringer et Nicolas Martin, choisit d'assurer 2 podiums en partant sur le 20km. Avant la course, il avait pourtant envisagé de s'orienter sur le 30km mais après en avoir discuté avec ses 2 compères, le choix stratégique a pris le dessus. Yoan Meudec remporte la victoire du 20km pour la seconde fois (1^{ère} victoire en 2009) en 1h52mn57s mais il aura fallu qu'il effectue une magnifique descente pour revenir sur Romain Dumas (Vichy Triathlon) et Pascal Mouchague (Raid'n Trail), qui l'avaient doublé quelques kilomètres auparavant. Au final, il y a moins d'une minute d'écart entre les 3 hommes. A noter que le triple vainqueur 2010, 2011 et 2012, Yvan Bizet, nouveau membre de l'équipe organisatrice XTTR 63, finit au pied du podium, après avoir souhaité courir pour le plaisir d'accompagner l'un de ses amis Benoit Luchez qui finira 7^{ème} du parcours.

Marlène Vigier (Ydes Athlétisme) remporte son triplé du 20km chez les filles en 2h10mn11s. Etant sur une phase d'entraînement de vitesse, elle avait fait le choix du 20km malgré le fait de se sentir très bien au 10^{ème} kilomètre. Elle l'emporte avec 10 minutes d'avance sur Camille Defer. Emmanuelle Duchaine (AS Romagnat) a réussi à doubler Aude Boussicut dans la dernière descente et complète ce podium féminin.



Pour le 30km (avec 1300m de dénivelé), c'est donc Patrick Bringer et Nicolas Martin qui passent en tête à la bifurcation des 2 parcours, suivis de Sébastien Moreau (Puissance 3 Courmon), Paul Brousse (Les Chabichou) et David Ganhito (Etoile des Montagnes). Au Puy Gros, on retrouve Patrick Bringer toujours en tête, Paul Brousse en seconde position et Nicolas Martin qui suit juste derrière. Mais Patrick Bringer, juste avant la montée du Puy Gros, avait ressenti une douleur dans la cuisse et avait décidé d'accélérer dans la montée afin d'accentuer son écart pour pouvoir ensuite le gérer. Cependant, dans la descente cette douleur trop vive, le contraint à arrêter sa course.

Nicolas Martin revient sur Paul Brousse et gagne ce 30km en 3h02mn08s. Sébastien Janicaud (Running Club Arpajon), après avoir remonté les places une à une finit second en 3h04mn 31s devant Paul Brousse en 3h06mn49s.

Du côté des filles, **Karine Sanson** (Raid'n Trail) remporte sa deuxième victoire sur le 30km, après celle de 2009 en 3h36mn18s, après avoir mené de bout en bout. Elle devance Stéphanie Mauzat (Running Club Arpajon) et Emmanuelle Launay (Verneuil AC) qui terminent respectivement en 3h43mn et 3h50mn.

Au final, 1h52mn auront suffi aux premiers pour venir à bout des difficultés du parcours. La fête aura duré jusqu'aux derniers, près de 6h plus tard... avec le même sourire aux lèvres. Ce Trail Hivernal du Sancy est une épreuve qui s'affirme comme un rendez-vous incontournable de la saison hivernale, le record de participants étant battu à chaque édition...

Le prochain rendez-vous est pris le **7 et 8 septembre 2013 au Mont-Dore** pour la version estivale du Trail du Sancy/Le Mont-Dore, 60, 34 ou 18 kilomètres sur les crêtes et les points culminants du Massif Central... Le même bonheur, la chaleur en plus !

Crédit photos : l'organisation

Réactions d'après course :

Yoan Meudec (vainqueur du 20km) :

« Avec le temps qu'il faisait, c'était un peu physique. Que ce soit sur le trail estival ou sur l'hivernal, l'organisation est au top. Au 10^{ème} km, nous étions ensemble avec Patrick Bringer et Nicolas Martin, on a fait le choix d'assurer 2 podiums, moi sur le 20km et eux à la bagarre sur le 30km. Cela fait toujours plaisir de débiter l'année 2013 avec une victoire. »

Nicolas Martin (vainqueur du 30km) :

« Nous sommes partis vite avec Yoan et Patrick, puis Yoan a décidé de partir sur le 20km. On s'est regroupé à 4 et Patrick a accéléré dans la montée du Puy Gros. Je me suis accroché et j'ai vu qu'il ne descendait pas super bien, c'était dur avec cette neige. J'ai un peu souffert mais le Mont-Dore me réussit bien. »

Emmanuelle Duchaine (3^{ème} du 20km) :

« C'était dur, les conditions étaient terribles au col du Guéry. Je suis contente d'être arrivée... »

TRAILS DU SANCY MONT-DORE



<http://www.xttr63.com/>

RESULTATS

Circuit court 20 (21.100 km) :

- 1 MEUDEC YOAN 01:52:57 [63] TEAM SIGVARIS TRAIL
- 2 DAUMAS ROMAIN 01:53:24 [63] VICHY TRIATHLON
- 3 MOUCHAGUE PASCAL 01:53:41 [33] RAINDN TRAIL
- 4 BIZET IVAN 01:59:11 [03] XTTR63
- 5 BRULETOURTE MICKAEL 02:00:16 [03] ISSOIRE TRI AVENTURE

- 1 VIGIER MARLENE 02:10:11 [15] YDES ATHLETISME
- 2 DEFER CAMILLE FRA 02:20:33 [81] Non Licencié
- 3 DUCHAINE EMMANUELLE 02:22:12 [63] AS ROMAGNAT

Circuit long 30 (30.400 km) :

- 1 MARTIN NICOLAS 03:02:01 [38] TEAM SIGVARIS TRAIL
- 2 JANIAUD SEBASTIEN 03:04:31 [15] RUNNING CLUB ARPAJON
- 3 BROUSSE PAUL 03:06:49 [86] LES CHABICHOU
- 4 GANHITO DAVID 03:08:51 [63] ETOILE DES MONTAGNES
- 5 CRETIEU BENOIT 03:14:04 [63] TEAM WTF

- 1 SANSON KARINE 03:36:18 [33] RAINDN TRAIL
- 2 MAUZAT STEPHANIE 03:43:28 [19] RUNNING CLUB ARPAJON
- 3 LAUNAY EMMANUELLE 03:50:23 [78] VERNEUIL AC

Sébastien Janiaud 2^{ème} du 30



Karine Sanson 1^{ère} du 30



Crédit photos : XTTR 63





Emerald Nuts Midnight Run

31 décembre au 1er janvier - Central Park - New York (USA)

Une expérience bénévole... improbable, incroyable et unique !

Nouvel an à New York ? Mieux que Times Square pour passer un réveillon original, l'Emerald Nuts Midnight Run dans Central Park !

Mon "Lonely Planet" annonce une course à pied pas comme les autres avec un départ à minuit dans Central Park pour 4 miles... original ! Un tour sur leur site internet <http://www.nyrr.org/races-and-events/emerald-nuts-midnight-run> et je trouve les détails horaires... et ma curiosité me pousse sur la rubrique « Volunteer »... on peut s'inscrire pour être bénévole... je tente... au pire si ça ne marche pas, j'irai en spectatrice ! En 3 clics, je suis inscrite et bien que je ne sois pas adhérente à cette association, ma candidature semble validée. Système simple et efficace !

Running to the New Year !!!

Arrivée à 21 h lundi 31 décembre 2012, je pénètre dans Central Park par la 72ème W et me présente à la tente des bénévoles. Il faut signer son entrée (« Check In »). Mon nom est sur la liste des volontaires ! J'avais coché « finish et start line » pour être proche du départ et des arrivées... On me demande de patienter en attendant de rassembler tout le groupe concerné... on me propose des boissons chaudes, des gâteaux et des chaufferettes pour les mains... l'ambiance est chaleureuse malgré le froid, il fait 0 degré et la neige tombée samedi est encore visible sur les pelouses... drôle de se trouver dans ce parc mythique, de nuit et pour une course !!! Encore plus drôle de terminer un si long voyage, finir sur un acte bénévole, dans un de mes parcs urbains préférés, donner de mon temps sur un sport que j'affectionne... au milieu de volontaires new yorkais ! TOP !!!

Join and give : become a volunteer

Il est 21h30 et déjà pas mal d'athlètes sont arrivés et patientent malgré la fraîcheur... un DJ termine ses réglages... il va être le « warm up », c'est lui qui est chargé de mettre de l'ambiance, de réchauffer tout le monde... en somme, c'est l'échauffement en musique entre 22h et minuit, heure du départ de la course !

Nous sommes une dizaine, direction le sas à consignes (« bagages »)... je ne sais pas combien d'athlètes sont inscrits mais il y a 15 plots pour laisser les affaires... ça promet ! Un briefing rapide par le « chef » et on nous place en binôme à chaque porte pour filtrer les entrées. Je fais la connaissance de Jennifer, une jeune femme, aussi athlète... (son récit, à lire en page suivante). Expliquant que je suis française, je me fais répéter par Jennifer pour être sûre de ne rien oublier et d'avoir tout compris ! Ma mission est simple, donner une épingle à nourrice pour que l'athlète attache une pièce numérotée de son dossard, à son sac... Expliquer l'emplacement prévu pour déposer leur sac en fonction du numéro de dossard et offrir un brassard et demander à ce qu'il soit allumé au départ de la course... facile sauf que on ne parle qu'en anglais, of course !

Notre « chef » passe vérifier si tout est en place, Jennifer lui rappelle qu'elle va aussi courir... il ajoute que c'est une première, une bénévole et aussi athlète : « You're pretty good. We've never had anyone volunteer and run the same race, so this is a first. » Suis tombée sur une volontaire pas comme les autres... d'autant que c'est une actrice, actuellement en tournée au Canada, avec le spectacle « Schrek » (comédie musicale) !!!

Comment devenir volontaire pour les New York Road Runners ?

Aller sur la rubrique « Races and Events » puis dans Race Calendar, un clic sur la course de votre choix et « Volunteer » ; Are you interested in volunteering for this race? View the open positions at the Volunteer site [Sign Up to Volunteer](#)

Jennifer est ravie d'avoir une française à ses côtés, elle parle même bien français alors le jeu est lancé, je parle en anglais et elle en français... elle m'explique qu'elle partira quelques minutes avant le départ pour aller courir... c'est sa 9ème course et son action de bénévole ce soir, valide son inscription au Marathon de New York 2013... Elle est toute excitée ! L'ambiance est très bonne entre bénévoles et athlètes, on m'envoie les quelques français perdus dans ce joyeux bazar, frenchies ravis d'avoir des explications en français et étonnés aussi de voir une compatriote dans l'orga... Il commence à y voir beaucoup de monde d'autant que je suis placée à la porte la plus proche du départ... Un 3ème bénévole, Thomas, un cycliste, est ajouté par l'orga à notre entrée vu l'affluence des coureurs... Les athlètes sont tolérants et un sourire s'affiche sur leur visage dès que mon accent trahit ma nationalité... « My accent is my passport » comme je m'amuse à dire souvent... ils sont patients et attendent la fin de mon speech... et ça marche ! Suis ravie de rendre service, de tester mon anglais sur ce genre d'action... à cette heure là, dans ce lieu-là... le temps passe vite, je regarde l'heure déjà minuit... Dans 2 minutes, c'est le départ...

Vite, je laisse Thomas, je me sauve pour faire quelques photos... ma chasuble « organisation » me permet d'accéder facilement près de la ligne de départ et c'est le feu d'artifice... Le départ est donné en musique... c'est la fête, la lumière du feu d'artifice révèle le public venu en nombre... il y en a partout sur les collines... c'est magnifique... magique ! Les brassards clignotent aux bras des athlètes... ils marchent sur la ligne de départ, difficile de s'élaner en courant, il y a beaucoup de monde... le feu se termine à peine que le premier athlète arrive en 18mn, la première féminine en 20mn, records non battus (16mn et 18mn).

NYRR members who participate in our community service projects receive a volunteer credit toward the 9+1 Program for guaranteed entry to the ING New York City Marathon.



Happy New Year !!!

« Happy New Year » me dit Thomas ! Je réponds et ajoute « Two kisses as in France » (2 bises comme en France)... ça fait bizarre... un réveillon en anglais, en extérieur, ici et pour ça... incroyable...un réveillon qui restera longtemps en mémoire...

Les premiers athlètes reviennent vite aux consignes, il fait tellement froid... je lance des « Happy New Year » qui trouvent facilement écho... les visages sont crispés mais un sourire s'affiche immédiatement, ils réalisent que l'on a changé d'année... On filtre les entrées, faudrait pas que l'on perde un sac... Jennifer est de retour après 40mn... ravie de sa course... C'est bon, elle est qualifiée pour le marathon de New York ! Elle est ravie et mesure ce moment important pour elle...

Il est 1h30, on range l'espace, aucun papier au sol, barrières rangées, le chef fait le débriefing et félicite tout le monde, aucun sac perdu ou volé... Puis, on retourne à la tente orga pour le « Check Off », je signe ma sortie... pro, simple et efficace ! Un tee-shirt de la course offert à tous les bénévoles et je repars, la tête dans les étoiles...

Eau et mousseux au ravito !

Quel réveillon... fabuleux... entre l'agitation nocturne dans Central Park... unique... entre le feu d'artifice et la course... entre les bénévoles et l'anglais... le temps est vite passé... le froid supporté tant l'activité était intense... point final après 3 mois d'aventure autour du monde, à barouder... c'était ma dernière nuit avant de rentrer en France ! Que de rencontres, riches et intenses... merci !!!

Epilogue : Quelques jours plus tard, j'ai reçu un mail de remerciement de l'orga où ils proposent aussi d'être bénévole sur les autres courses... pourquoi pas... j'aimerais bien sauf que je suis revenue en France ! Enfin, Jennifer, m'a recontacté et envoyé son récit... message très sympa... j'espère un jour, la croiser de nouveau, à New York ou ailleurs...

ENDORPHIN

Crédit photos : NYRR, J. Margulis & B. Glinche



Off to a Running Start in 2013

The thermometer registered 39 degrees, but the atmosphere was hot at the 34th Emerald Nuts Midnight Run in Central Park on New Year's Eve.

An NYRR annual event since 1979, the four-mile event draws thousands of health-minded people of all ages, fitness levels, and nationalities. This year many brought their creativity with them as they dressed up for the costume contest that preceded the run. And all seemed to have energy to spare for the dance party that took over the Naumberg Bandshell for hours into 2013.

While most took a leisurely approach to this unscored run—which includes a refreshment station with sparkling cider at the two-mile mark—a handful of elite-level athletes at the front of the field made their first four miles of 2013 speedy indeed (see accompanying story).

The run began at the stroke of midnight with the traditional countdown taking place less than a mile north of the festivities of Times Square, which draw upwards of a million revelers. But the thousands who chose a running start to the new year managed to turn Central Park into their own party. As runners crossed the starting line on the 72nd Street Transverse, a 20-minute fireworks display began in the skies above. Even the trees, lit up for the holiday season, seemed to be dancing.

The costume contest was super-competitive, with a lobster and lobster cracker taking third place, Ted from the eponymous movie capturing second, and the Peanuts gang (starring an awesome Snoopy) carrying off the win. Gary Russo sang "New York, New York" (and many joined in) just before the starting horn sounded and the fireworks began.

Just a few days after a snowstorm turned New York into a winter wonderland, the roads were clear and dry, though white stuff still covered the pathways and grounds all about, adding to the festive scene.

"Happy New Year! You're amazing!" chorused bundled-up spectators as runners streamed by. Many offered a high-five and even obliged those who asked for an on-the-go photo. Many runners were part of groups of friends and family members, happy indeed to be starting 2013 together and on healthy feet.

NYRR president and CEO Mary Wittenberg stood at the finish line to high-five runners and wish people a happy new year. Longtime race sponsor Emerald Nuts provided snacks at the finish and celebratory green 2013 headwear. The dance party—packed with runners and still going strong at 1:00 a.m.—featured a DJ and upbeat tunes of every genre.

Happy 2013 to all!

Jennifer et Katie



Jennifer est une jeune New Yorkaise, actrice et athlète... Dans sa famille, tout le monde a, au moins une fois, couru le marathon de New York, alors elle aussi se prépare... et va obtenir sa qualif sur cette dernière course de l'année !

Voici son récit (traduction française page suivante), plein d'énergie...



New Year's Run

A couple years ago, I crashed the Route 66 Marathon in Tulsa, Oklahoma. It wasn't the first time I'd thought about running a marathon, but it was a pivotal step. Since I was a kid, I dreamed of running the New York City Marathon. The desire stemmed largely from my love of New York and the urge to conquer it. I also have an uncle and cousins who've run the New York City Marathon, and I'd really like to uphold a reputation as being the most fit person in my family. I know it's ridiculous, but it's true.

So this was the year I got serious about running the marathon. As in, I rang in the New Year running through Central Park at midnight. Not alone or anything. The New York Road Runners sponsor a race that is pretty highly attended. They also organize the marathon. They've come up with this great program for people who want to run the marathon where you can run nine races, volunteer one and you get guaranteed admission to the marathon the following year. Otherwise, you can enter a lottery and probably lose. If you enter three years in a row and lose, on the fourth you're automatically entered. I have terrible luck at lotteries and didn't feel like waiting four years. The 9+1 route seemed perfect for me.

The Midnight Run of 2012 did not count towards my nine races. It was technically part of the previous year. However, I started signing up for races right after that. My friend Katie and I ran through Brooklyn once and Central Park a few times.



These races were fairly short, usually four to six miles. I signed up for a 15K (about 9 miles) and got in before Katie had a chance to register, so I ran that one on my own. By the time summer came around, I had run six races. I would only need three after I came back from my summer job.

The thing is, I never did come back. I wound up starting rehearsals for Shrek the day after my summer job ended. I'm lucky enough to have good and crafty friends who agreed to run a couple of the races for me. I was also lucky enough to have New Year's off and be close enough to the city to come run at midnight. I still hadn't volunteered, so I would have to make this race my volunteer race, as well. The computer wouldn't let me sign up to run and volunteer, so I signed up to volunteer under an alias.

The run itself felt great.

I arrived at Central Park a few minutes early for my 10pm volunteer shift. I explained to the older gentleman managing my shift that I would be running the race, as well, and would run super fast so I could get back to checking people's bags. He agreed, and when he saw how friendly I was to all the runners, he said to me, "You're pretty good. We've never had anyone volunteer and run the same race, so this is a first."

Our job at baggage was to tell the runners to fasten their baggage ticket to their bag and place it in the area corresponding to the last digit of their race number. We also gave everyone a flashing arm band which had an unnecessarily complicated list of instructions. One of my fellow volunteers was a lovely French woman. She asked me to repeat our instructions to make sure she had understood them. I smiled and said to her, "I can repeat them to you in French!" We became fast friends and proceeded to practice our French and English with each other all night.

As midnight drew closer, we had huge crowds and it got pretty crazy. The bitter cold ceased to affect me, because I was too busy ushering runners in and out. Someone had also given me a pair of hand warmers which were amazing. Another person had dropped a scarf which I put on until they came back to claim it. The day leading up to New Year's Eve had been a bit rough. I knew I wouldn't be in New York again until tour was finished and I was missing my boyfriend. It seemed, though, that angels fell out of the sky to make this evening a somewhat magical one.

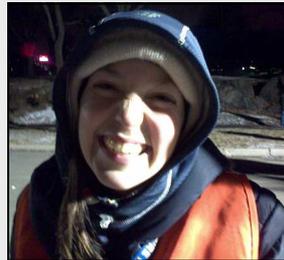
A few minutes before midnight, Katie arrived and we set out to run the race together. My new friends Beatrice and Thomas hugged me, wished me luck and a happy new year, and gave me a flashing arm band to wear for the run.

The run itself felt great. We saw amazing fireworks before we took off and some while we were running that we could glimpse from over our shoulder. The brisk air was refreshing now that we were moving and I had about seven layers on. At each turn we took in a different view of New York City and it made me so proud to call this incredible place home. I doubt you could find thousands of people running at midnight on New Year's Eve in many other cities.

We didn't run fast at all. Katie forgot her sports bra and I had to pee. It was nice, though, to run at a leisurely pace and take it all in. I thought about the year behind me and the year ahead. I didn't set a whole bunch of resolutions, but gave myself a focal point for the next year: Get on Broadway. Stop leaving the city. The past few months made me realize how much I really do want to be home, but I'm not willing to give up the joy I get performing. So it's simple - perform at home. Lucky for me, my home has the best theater in the world.

I finished the race and my volunteer shift and even had twenty-three minutes to party with my friends before catching a 3am train to New Haven to get on my tour bus at 6am and leave for Canada. It wasn't a glamorous or decadent New Year's, but it was my ticket into the New York City Marathon this year. 2013 would be my marathon year! At the end of the night, just slightly inebriated, I realized that was exciting enough for me.

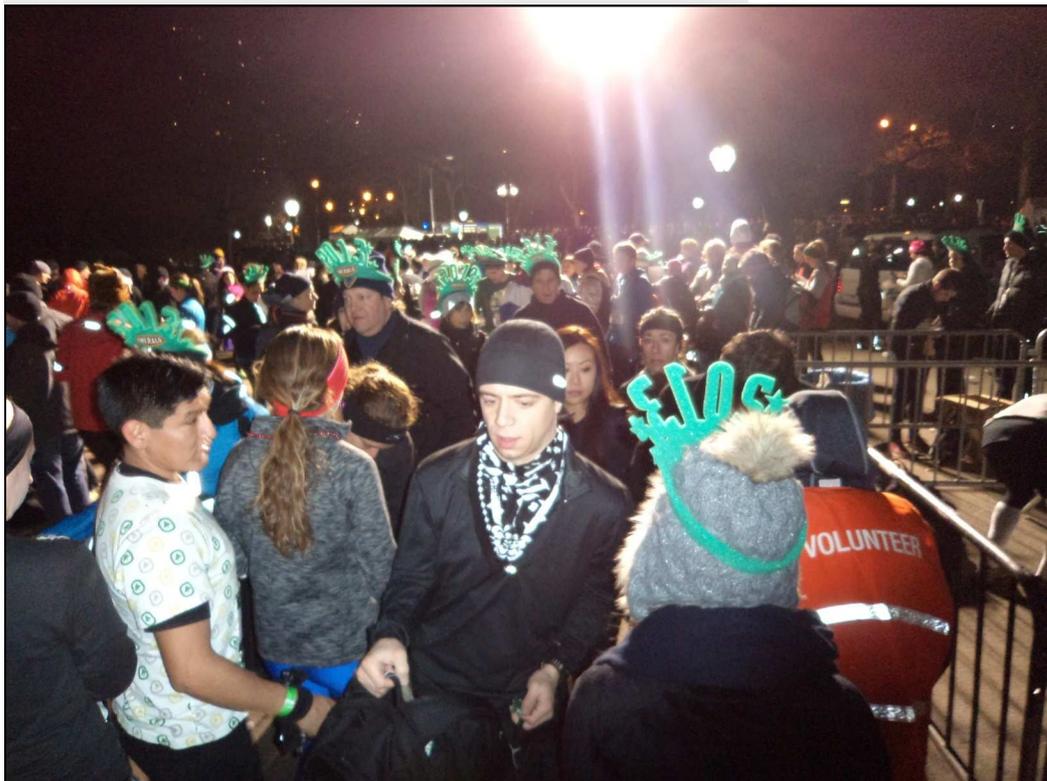
Jennifer Margulis



Course du Nouvel An

Il y a quelques années, je suis tombée sur le Marathon de la Route 66 à Tulsa, en Oklahoma. Ce n'était pas la première fois que j'avais pensé à courir un marathon, mais c'était une étape cruciale. Depuis l'enfance, je rêvais de courir le marathon de New York. Le désir découle en grande partie de mon amour de New York et l'envie de le conquérir. J'ai aussi un oncle et mes cousins qui ont courus le marathon de New York et je voudrais vraiment faire honneur à la réputation d'être la personne la plus en forme de ma famille. Je sais que c'est ridicule, mais c'est vrai.

Depuis l'enfance, je rêvais de courir le marathon de New York.



Donc, cette année, j'ai pris sérieusement la décision de courir le marathon. Aussi, pour le passage du nouvel an, j'ai couru à minuit dans Central Park. Pas toute seule ou sans rien. Les New York Road Runners parrainent cette course qui est très prisée mais organisent également le marathon. Ils proposent un excellent programme pour les personnes qui veulent courir le marathon où vous pouvez exécuter neuf courses, faites du bénévolat une fois et vous obtenez l'admission garantie pour le marathon de l'année suivante. Sinon, vous pouvez tenter la loterie avec peu de chances de gagner. Si trois années consécutives vous êtes malchanceux à la loterie, la quatrième, vous êtes automatiquement inscrit. Ma chance aux jeux de loterie n'est pas terrible et je n'avais pas envie d'attendre quatre ans. Le programme 9+1 semblait parfait pour moi.

Malheureusement la course de minuit de 2012 ne pouvait pas compter pour mon programme des neuf courses. Techniquement elle fait partie du programme de l'année précédente. Cependant, j'ai commencé à m'inscrire pour les courses immédiatement après. Avec mon amie Katie nous avons couru à travers Brooklyn une fois et à Central Park à plusieurs reprises. Ces courses sont courtes, généralement de quatre à six miles (6 à 10km). Je me suis inscrite pour un 15km (environ 9 miles) et ai obtenu avant Katie, la chance de m'inscrire, alors j'ai couru cette course toute seule. A l'été, j'avais déjà couru six courses. Il ne me restait que 3 courses supplémentaires à courir une fois de retour de mon job d'été.

Le truc, c'est que je ne suis pas revenue. Je pris le départ pour « Shrek » dès le lendemain de la fin de mon job d'été. J'ai eu la chance d'avoir quelques bons amis bien intentionnés qui ont accepté de courir quelques courses pour moi. J'ai aussi pu bénéficier de ne pas travailler pour le Nouvel An et d'être assez proche de la ville pour venir faire la course de minuit. Je n'avais toujours pas fait mon volontariat, je devais profiter de cette course pour le faire. L'ordinateur ne me laisserait pas m'enregistrer en tant que coureur et bénévole, donc je me suis inscrite au bénévolat sous un pseudonyme.

Je suis arrivée à Central Park quelques minutes avant pour mon tour de travail bénévole débutant à 22h. J'ai expliqué à la personne en charge de la distribution des tâches que je souhaitais faire aussi la course, je pourrais rentrer plus vite si je me chargeais de la vérification des sacs des gens. Il a accepté et aux vues de mon amabilité envers tous les coureurs, m'a dit : «Tu te débrouilles très bien et c'est la première fois que nous avons une bénévole qui souhaite faire la course aussi ».

C'est la première fois que nous avons une bénévole qui souhaite faire la course aussi !

Le travail au stand des sacs était de dire aux coureurs d'attacher leur bordereau à leur sac et de le placer dans la zone correspondant au dernier chiffre de leur numéro de dossard. Nous avons aussi donné à chacun un brassard fluorescent récapitulant une liste d'instructions inutilement compliquée. Une de mes collègues bénévoles était une charmante française. Elle m'a demandé de lui répéter nos instructions pour s'assurer qu'elle avait bien compris. J'ai souri et lui ai dit : «Je peux vous les répéter en français ! » Nous sommes devenues amies rapidement et nous avons pratiqué notre français et notre anglais l'une avec l'autre toute la nuit.

Comme minuit approchait, nous avons eu beaucoup de monde et c'était fou. Je ne sentais plus le froid glacial trop occupée à répartir les coureurs entrants et sortants. Quelqu'un m'avait aussi donné une paire de chaufferettes qui étaient incroyables. Une autre personne avait laissé tomber un foulard que j'ai mis autour de mon cou en attendant son retour pour le réclamer. Le jour précédant la Saint-Sylvestre avait été un peu rude. Je savais que je ne serais pas à New York de sitôt et mon copain me manquait. Il semble, cependant, que des anges soient tombés du ciel pour faire de cette soirée un moment magique.

Quelques minutes avant minuit, Katie est arrivée et nous nous sommes préparées ensemble pour la course. Mes nouveaux amis Béatrice et Thomas m'ont embrassé et souhaité bonne chance ainsi qu'une bonne et heureuse année. Ils m'ont aussi donné le brassard fluorescent à porter pour la course.

A chaque tour, nous avons pris en photo un point de vue différent de la ville de New York et j'étais fière de penser que cet endroit incroyable, c'était chez moi.

Je me sentais très bien pour courir. Nous avons vu des feux d'artifices étonnants avant le départ et pu en entrevoir d'autres par dessus nos épaules alors que nous courions. L'air vif était rafraîchissant maintenant que nous bougions (j'avais environ sept couches de t-shirt sur moi). A chaque tour, nous avons pris en photo un point de vue différent de la ville de New York et j'étais fière de penser que cet endroit incroyable, c'était chez moi. Je doute que vous puissiez trouver des milliers de gens qui courent à minuit, la veille du Nouvel An, dans d'autres villes.

Nous n'avons pas couru vite, Katie ayant oublié son soutien-gorge de sport et moi j'avais envie d'aller aux toilettes. C'était agréable de courir à un rythme tranquille et de profiter de tout. Je pensais à l'année derrière moi et celle à venir. Je n'ai pas pris un tas de résolutions, mais me suis donnée un objectif pour l'année prochaine : courir sur Broadway. Arrêter de quitter la ville. Les derniers mois m'ont permis de réaliser à quel point je souhaite être à la maison, mais je ne suis pas prête à renoncer à la joie de courir. Alors c'est simple : courir à la maison. Heureusement pour moi, ma maison est le plus beau théâtre du monde.

Jennifer Margulis.- (traduction JP)





Passage par la Montée de l'Opticien

Un événement 100 % Nature.

La première édition de l'**O'XYRACE Trail Blanc Jurassien** a eu lieu **Samedi 12 janvier 2013 au coeur** de la station des Rousses dans le massif jurassien.

Cet événement, original et ludique, était le 3ème opus des événements O'XYRACE, nouveau concept d'événements sportifs multisports outdoor.

Les organisateurs de ce nouveau Trail Blanc Jurassien, l'association SINGLE TRACK EVENEMENTS présidée par Frédéric PITROIS et YAKA EVENTS dirigé par Bertrand PILLON, peuvent être plus que satisfaits de la réussite de cette première édition.

L'événement affichait complet 48h avant le départ avec 470 inscrits sur les parcours enfants et adultes.

25-30cm de neige fraîche sont tombés quelques heures avant l'événement pour le bonheur de tous les participants qui auront pu effectuer leur course dans des conditions idéales.

Les coureurs avaient le choix entre un parcours de 10 ou de 17km tracés au coeur de village des Rousses et de son fort, le tout entre pistes de ski et singles en forêt.

Le parcours de 17km a été ramené à 15km lors du traçage final au vu des fortes chutes de neige le jour avant le départ.



Ce sont les courses enfants et plus particulièrement les 7/11 ans qui ont ouvert cette première édition.

Les 12/15 ans étaient aussi à l'honneur avant le départ des courses adultes.

On notera déjà un plateau relevé dès cette première édition avec la présence de **François GONON** champion du monde de CO par équipe, vainqueur du 17km quelque peu raccourci en 1h07'27.

Thibaut BARONIAN du Team SALOMON Espoir était distancé de plus de 4mn. A l'arrivée le prometteur membre du Team Salomon avouait la large supériorité du franc comtois : « A un moment il faut savoir dire stop. Il y avait lui et les autres. Derrière on s'est organisé pour le podium... »

Le jurassien **Ivan BOURGEOIS**, complétait le podium devant d'autres valeurs sûres comme Alexis MONTAGNAT-RENTIER (FRÈRES-FUN / MULEBAR), Sange SHERPA (TEAM ENDURANCE SHOP BESANCON) ou encore Rémi PIEGELIN (TEAM INTERSPORT BESANCON).

Chez les Féminines, c'est **Ségoène VERNET** (KERAUNOS SPORTS) qui l'emporte devant Céline GOEMANS (Team Maxi Race) et Stéphanie CURTY.

Sur le 10km c'est le pontissalien **Yvan JEANNE-ROD** qui s'impose en 40mn33s devant **François FAIVRE** (Team LAFUMA Trail) et **Jimmy BURRI**.

Virginie MATHEY s'impose chez les féminines devant **Raphaëlle PERRIN** et **Lydie TRAVAILLOT**.

« Une belle course, très rythmée, sur une piste bien damée. C'était un plaisir », a expliqué à l'arrivée **Virginie MATHEY** vainqueur du 10km en 56mn53s.

A l'arrivée les coureurs se voyaient offrir une luge aux couleurs de l'O'XYRACE Trail Blanc Jurassien pour terminer cette épreuve par une petite descente ludique ! Une idée originale qui aura plu au plus grand nombre des traileurs.

L'année prochaine ce trail blanc sera l'étape finale du challenge **O'XYRACE**, après le **Triathlon du Revermont** (31 Août et 1er Septembre) et le **Défi Nature du Mâconnais** (19/20 Octobre) qui élira le ou la meilleur(e) athlète Outdoor multisport, une première en France.

Nous envisageons d'ores et déjà d'augmenter la capacité d'accueil sans nuire à la qualité de l'événement.

Les 3 bonnes raisons de venir faire l'O'XYRACE :

- ▶ Reprise en douceur après les fêtes avec des parcours à faible dénivelé mais variés et finir son parcours à l'arrivée avec une descente en luge.
- ▶ Ambiance festive avec la célèbre montée de l'Opticien (transjurassienne) au son des cloches dès le départ de la course.
- ▶ Ambiance conviviale avec un repas jurassien d'après course offert aux participants.
- ▶ Présence d'animations et d'un salon pour découvrir les activités de la station, les produits du terroir, les équipementiers sportifs pour la pratique du trail blanc.

Victoire de Ségolène VERNET sur le Trail Expert



Victoire de François GONON sur le Trail Expert



LES PODIUMS 2013

TRAIL KID MINI

- 1 - LAFURE Etienne 00:05:24.15
- 2 - BUFFARD Victor 00:05:55.22
- 3 - MORCET Tom 00:06:01.54

TRAIL KID

- 1 - SOUFALIS Tom 00:13:03.70
- 2 - PERRAD Alizée 00:14:10.31
- 3 - PESEUX Romain 00:15:31.18

TRAIL COURT (10km)

Hommes

- 1 - JEANNEROD Yvan 00:40:33.17 CSR PONTARLIER
- 2 - FAIVRE François 00:42:24.78 TEAM LAFUMA TRAIL
- 3 - BURRI Jimmy 00:42:32.15 RCHIM

Femmes

- 51 - MATHEY Virginie 00:56:53.43 NON LICENCIE
- 67 - PERRIN Raphaëlle 01:00:02.56 CSA RAID AVENTURE
- 75 - TRAVAILLOT Lydie 01:01:23.00 TEAM COSTO

TRAIL EXPERT (17km -> 15km)

Hommes

- 1 - 410 GONON François 01:07:27.74 NON LICENCIE
- 2 - BARONIAN Thibaut 01:11:55.54 TEAM ESPOIR SALOMON
- 3 - BOURGEOIS Ivan 01:12:36.30 LONS ATHLETIQUE CLUB

Femmes

- 70 - VERNET Ségolène 01:40:04.75 KERAUNOS SPORTS
- 83 - GOEMANS Céline 01:42:25.53 TEAM MAXI RACE
- 97 - CURTY Stéphanie 01:44:17.10 NON LICENCIE

L'ensemble des résultats sont sur le site internet

http://www.yaka-events.com/resultats_pied.htm

Victoire de Yvan JEANNEROD sur le Trail Court



Sange SHERPA heureux d'avoir participé au Trail Expert



Ambiance Festive avec un final par une descente en luge



Un départ en masse devant l'Omnibus au coeur de la station des Rousses

© Photos : organisation

LA DIAGONALE DES FOUS 2012 OU LE VOYAGE DANS LA QUEUE D'ANAÏS



PREAMBULE

Pour marquer le 20ème anniversaire de la Diagonale des Fous, autrement appelée la Grande Traversée, fidèle à leurs habitudes les organisateurs ont une fois de plus corsé les difficultés ...

Pensez donc : 166km et 9600m D+ en 2011 ; aux inscriptions 2012 il était annoncé 171km et 9850m D+ ; quelques semaines plus tard, avec la confirmation du road book, nous étions toujours à 171km mais avec 10855m D+.

Encore quelques éditions et la barre des 200km, un moment évoquée pour la 20ème, sera atteinte ...

La réalité de cette édition confirmée par les GPS des coureurs élites sera de **177km et 10930m D+ !!!**

Je suis à l'aéroport de St Denis de la Réunion et comme d'habitude mes bagages se débrouillent pour sortir les derniers sur le convoyeur, j'ai donc tout le loisir d'observer et d'écouter.

La foule des passagers est compacte et les concurrents de la Diagonale sont très visiblement nombreux. Certains d'entre eux semblent déjà prêts à prendre le départ en

arborant d'aucuns les supers tenues techniques aux couleurs des marques qui ne les sponsorisent pas encore, d'autres portent les tee-shirts témoins de leurs exploits passés. Un de ces concurrents portant des manchons aux bras confirme à ses copains de voyage qu'il est là pour gagner un pari en réalisant moins de 35h, il est très entraîné et a beaucoup couru dans les escaliers du métro de la capitale...

Plus loin, j'entends les explications documentées d'un concurrent qui commente l'arrivée prévue, sur l'île de la Réunion, du cyclone le plus violent jamais répertorié dans la zone depuis 50 ans. L'épreuve serait fortement compromise ! Je sors enfin de l'aéroport et retrouve avec plaisir Jean Luc qui me confirme que le cyclone **ANAÏS** menace La Réunion mais qu'il ne s'agit que du plus précoce enregistré depuis 50 ans ; cependant les services météo et la préfecture sont en alerte rouge.

Quelques jours plus tard, les journaux annoncent qu'**ANAÏS** se délitant au large de la Réunion ne sera finalement touchée que par la queue qui devrait engendrer un épisode de fortes pluies annoncé pour le 18, jour du départ. En attendant au gré de mes nombreuses rencontres avec les réunionnais, je me fais à l'idée que cette édition organisée pour être la plus longue et difficile de toutes, le sera encore plus sous les trombes d'eau prévues sur un sol très sec.

VOYAGE DANS LA QUEUE D'ANAÏS

Contrairement aux éditions précédentes je n'ai pas cherché pas à me faufler pour me rapprocher de la ligne de départ. Aux coups de 22h, c'est le signal de la grande migration des coureurs candidats finishers, lauréats du stade de la Redoute.

Nous sommes sortis du corral, sur la route qui borde le littoral ; quand je ne suis pas carrément à l'arrêt, je suis au pas, bientôt le sommet d'une petite côte me permet de voir très au loin devant moi une marée humaine, je suis très loin derrière et bloqué par la masse compacte des concurrents.

La route est pourtant large, cependant chaque individu composant cette foule joue des coudes pour garder son rang ! Ca commence à m'exaspérer d'autant que le profil de nombre de ces concurrents laisse présager qu'ils ne sont là que pour revendiquer le droit de pouvoir annoncer : j'y étais à la 20ième pendantx km. Je m'en veux de ne pas m'être placé correctement au départ.

Nous progressons depuis au moins 2km et voilà qu'il se met à pleuvoir, désormais il m'est enfin possible de courir et de contourner nombre de concurrents qui semblent tétanisés par la pluie qui tombe de plus en plus drue.

Bientôt, nous quittons le bitume pour le chemin qui va nous faire traverser les champs de cannes à sucre puis progresser sous les tamariniers ; le ravitaillement de **Mare Longue** est le bienvenu car je peux enfin prendre un rythme plus soutenu dans l'objectif de réduire le risque d'être régulièrement bloqué dans la montée vers FOC FOC.

Menu de ravitaillement : coca coupé d'eau, quartiers d'oranges et demi banane péi*.

Je suis trempé, sous un coin de tente je me change, le tee-shirt officiel de la Diagonale est remis au fond du sac car je devrai le porter à l'arrivée, je le remplace par le débardeur technique TCN et le tee-shirt du Trail de St Jacques puis le coupe vent technique agrée UTMB.

Ce sont maintenant des trombes d'eau qui nous tombent dessus ; le second ravitaillement **Camphrier** est le dernier avant l'ascension qui mène à FOC FOC près de 1600m plus haut.

La pente est, par moments, quasi verticale, les enchevêtrements de racines, de lianes et de branches sont tantôt des obstacles à la progression et tantôt des points d'appuis solides ou des prises plus ou moins fiables pour vous hisser quelques centimètres plus haut.

Curieusement, alors qu'il ne cesse pas de pleuvoir, la piste n'est pas trop détrempée et pas plus glissante qu'en période plus sèche.

Ca sent la pourriture végétale qui se mêle aux odeurs d'intestins dérangés qui se rebellent contre les mélanges qui leur sont imposés... il faut préciser que nous progressons la tête à la bonne hauteur du concurrent qui nous précède !

Quand enfin la pente s'adoucit les arbustes sont plus clairsemés et rabougris, à cette altitude, ils doivent affronter les vents froids et violents du sud.

Je suis désormais en tenue de ski de fond avec gants et bonnet, les températures avoisinent les 4°C. Le rocher volcanique est maintenant apparent, la lave ici refroidie depuis des siècles constitue un enchevêtrement minéral chaotique. Un défaut de concentration ou une glissade non contrôlée et c'est la cheville coincée au fond de ce qui fut le lit d'un écoulement de lave. Ici, pas de négociation possible, pas de cailloux accommodants qui se déplacent au gré des efforts exercés par nos pieds, le basalte est figé...

Ravitaillement de **FOC FOC** : 10mn d'arrêt au stand pour le menu rituel.

En route pour 7km de piste roulants avec du sable volcanique et toujours des pièges à chevilles.

Nous longeons les remparts de Bellecombe au-dessus de l'enclos Fouqué qui ensere les cratères du Piton de la Fournaise. Cette année, pluie, plafond bas et vent rendent la vue du volcan impossible.

Route Du Volcan : A chaque ravitaillement je demande : avez-vous de l'eau gazeuse ? La réponse est invariablement à chaque fois la même avec l'air du bénévole qui est convaincu de disposer d'encore mieux : « On n'a pas d'eau gazeuse mais il y du coca », je suis déçu ! Et c'est bien parti pour en être ainsi tout au long des 21 postes de ravitaillement.

Toutefois je découvre sur un coin de table du yaourt à boire, j'adore ça et j'avale au moins 4 flacons saveur mangue, une gentille bénévole m'en rajoute deux pour la route !

Il pleut toujours, alors que le jour se lève la température baisse un peu et le vent souffle par rafales.

Piton Textor en vue ; un dénivelé de 300m et c'est une piste alpine raide qui me réussit bien. Une fois de plus ça passe bien, 25mn et je suis à l'Oratoire St Thérèse ! Objectif : Mare à Boue en passant par le ravitaillement de **Piton Textor** ; 13,5km presque plats.

La seconde partie, après le ravitaillement, se fait sur une piste de luge dans la boue avec de part et d'autre des clôtures de barbelés souvent rouillés... la plus grande prudence s'impose donc si on ne veut pas y laisser un morceau de veste ou des lambeaux de peau...

Le troisième tronçon est inintéressant au possible ; en effet, 5km sur une route de béton, ça tape ! Il pleut toujours, de chaque côté, pour autant que l'on puisse voir au delà de la clôture, c'est la Normandie en hiver, même les vaches ont l'air tristes...

Je suis seul à courir, ça me change d'avancer vite sans avoir à anticiper pour déjouer les pièges de la boue et des rochers coupants.

10h34, Mare à Boue est un gros ravitaillement où il est possible de manger ; ça m'a l'air toutefois moins appétissant que les années précédentes; intempéries obligent tout est tassé sous les tentes et les militaires en charge de ce poste font de leur mieux pour parer au plus pressé.

Je prends le temps de m'asseoir pour ingurgiter deux bols de soupe aux vermicelles. A la sortie du poste, j'interpelle un concurrent qui arbore un bonnet de la Saintélyon, Thierry est de Chassieux ; nous cheminerons jusqu'au refuge du Piton ensemble.

Ce n'est pas le dernier salon où l'on cause, pourtant on parle beaucoup et on avance fort. Nos enfants ont le même âge et ont des cursus semblables.

Pour atteindre le refuge du Piton, nous devons grimper le coteau Kervéguen, un instant un rayon de soleil nous a laissé l'espoir vain d'une amélioration possible. Maintenant, au point où nous en sommes, la pluie n'est plus un problème, ici, ce sont les conséquences des trombes d'eau qui sont tombées sur ce coin de la Réunion que nous devons gérer.



DESCENTE SUR CILAO



LES MARIGOTS DE KERVEGUEN
Heureusement qu'il n'y a pas de crocodiles à la Réunion !

L'eau boueuse dévale de partout, nous escaladons une piste abrupte et l'exercice s'apparente par moment plus à du canyoning qu'à du trail.

Dans un premier temps j'essaie bien de rester hors des flots, non pas pour ne pas me mouiller les pieds, c'est déjà fait depuis les premiers kilomètres, mais c'est surtout dans l'espoir de ne pas assimiler mes chaussettes et mes chaussures à un filtre à sable avec les conséquences évidentes en terme d'abrasion de mes pauvres pieds.

Très vite, je fais comme les autres concurrents et me résous à passer droit dans le bourbier.

Les replats constituent autant de marigots dont il est impossible de sonder la profondeur sans y mettre les pieds ou dans un réflexe dérisoire, observer les concurrents qui nous devancent.

La dernière partie est sans fin, le relief aux longues arrêtes sans cesse renouvelées est de nature à laisser croire que derrière le col qui est à l'horizon se trouvera le refuge, que nenni ! C'est un autre horizon et un autre col à tous points semblables aux précédents...

Fatigué de reculer et de se cacher, devant notre détermination le refuge Piton des Neiges, autrement appelé **Caverne Dufour**, se dévoile enfin : il est **14h39**. Pour nous, ce n'est pas le havre de repos qu'il représente pour les marcheurs qui gravissent le Piton : ce n'est qu'une étape.

La pluie a redoublé et la soupe chaude servie sous le rebord dégoulinant de l'abri de toile se refroidit rapidement si on ne s'écarte pas assez vite pour un endroit plus approprié avec une quantité d'eau au m² plus faible.

Descente sur Cilaos, le ciel semble plus clémente dans le cirque. L'entreprends de descendre tranquillement quitte à me faire doubler, je suis convaincu de reprendre nombre de concurrents sur les 3km de route entre Le Bloc et Cilaos.

Je me fais doubler par un créole qui en passant nous dit que ça sent le tangué ! Le concurrent qui s'est calé derrière moi depuis le refuge se fait un plaisir de m'expliquer que c'est le hérisson local originaire de Madagascar. La chasse en est règlementée et le cari de tangué est un met très apprécié des réunionnais bien que difficile à réaliser correctement.



Comme prévu à partir du Bloc les 3km de route me permettent de doubler au moins une cinquantaine de concurrents. En effet, tous marchent, y compris dans les descentes ; les organismes sont déjà très éprouvés et Cilaos représente pour nombre de raiders le terminus de leur aventure. L'entrée dans Cilaos est fantastique, c'est une arrivée avant l'arrivée, le public est connaisseur, ici pas de : « Avances, t'es pas encore au bout ! » tout le monde reçoit la même ovation.

Cilaos km 73, il en reste encore plus de 100 ! C'était une mise en bouche, les pistaches d'avant repas...

Je mesure soudain la monstruosité de ce que j'ai entrepris ; bon, je ne dois pas me mettre à douter, je connais ce genre de défi et j'en suis à ma cinquième Diagonale...

Après le pointage à **16h56**, direction les sacs, vestiaires puis les douches. Compte tenu de mon classement, je n'aurai jamais droit à l'eau chaude. Elle est glacée, l'objectif n'étant de toute façon que mettre des vêtements propres, se laver les pieds et changer de chaussettes et de chaussures.

Depuis le refuge du Piton, j'ai les doigts de pieds qui butent douloureusement au fond de la chaussure aussi je crains en enlevant mes chaussures de découvrir toutes les bonnes raisons justifiant d'être arrêté pour raisons médicales.

Mes pieds sont tout blancs avec la peau toute ratatinée, pas d'ampoules, les ongles du pied droit sont tous noirs et celui du gros doigt est douloureux. Pas question de me faire voir par un podologue, on ne sait jamais...

Bien lavés, bien pommadés, dans une paire de chaussettes propres et de nouvelles chaussures et ils devraient accepter de remplir leur fonction sans me faire souffrir.

J'ai pris le départ avec des Salomon XT Lab dont les semelles Soft Ground ont bien passé l'épreuve des roches coupantes malgré mes craintes finalement infondées. Je chausse maintenant des Adidas Riot qui devraient faire l'affaire jusqu'au ravitaillement de Savannah ou m'attendent des Salomon Speed cross.



Vous l'aurez compris pour cette distance je suis adepte du changement de semelles pour le confort et surtout pour une sollicitation différente des pieds. Faute de douche, j'utilise des lingettes et enfle une nouvelle tenue chaude pour affronter la nuit dans Mafate.

A Cilaos toujours pas d'eau gazeuse, mais du yaourt à boire, un manchon de poulet et des pâtes pour ravitailler avant de repartir pour la partie du parcours que je trouve très difficile, à savoir Bras Rouge puis la montée au col du Taïbit.



LES COULEURS DE TCN ** DANS LE CIRQUE DE MAFATE !

Je sors de Cilaos, il ne pleut pas, 1km de bitume et je plonge sur le GR de Bras Rouge. Il y a quelques années certains concurrents oublièrent cette boucle ! Désormais un pointage spécifique garantit une égalité de parcours pour tous...

Après une pause repas et des vêtements secs, il serait logique de repartir avec une énergie renouvelée mais c'est loin d'être le cas.

Ma préoccupation du moment est de ne surtout pas me mouiller les pieds, pour espérer continuer cette aventure, je dois absolument les garder au sec.

Je me fais littéralement avaler par des hordes de coureurs qui semblent tous se connaître et appliquer une stratégie de prédateurs pour fondre sur les concurrents qu'ils ont en point de mire.

En refusant d'en être la proie, j'essaie bien de coller à une de ces bandes, mais rien à faire, je n'ai pas le niveau et c'est à se demander ce qu'ils font là, ou c'est peut être que je n'avance plus...

A cinq cent mètres près, j'identifie l'endroit de cette portion du parcours où, au cours des éditions précédentes, j'ai vécu des gros moments de doute. Cette fois je ressens soudain une douleur très vive sur l'avant du tibia droit ; cette douleur je la connais bien, car il s'agit de celle qui apparaît régulièrement au cours des premières sorties de ski de fond lorsque la position n'est pas encore correcte. En course à pied, elle m'est inconnue. Je suis arrêté et fais des étirements, un concurrent arrive, il sait « *Attention ! c'est une périostite qui peut être les premiers symptômes d'une fracture de fatigue* ».

Un quart d'heure plus tard, j'ai fait passer la douleur et bientôt c'est à mon tour d'avaler quelques prédateurs décrochés de leurs bandes.



Début du sentier du Taïbit km 83. Ce ravitaillement est très important car il se situe aux pieds d'une montée sans fin de 880m de dénivelé.

Une des bandes de coureurs est en train d'investir la quasi-totalité des couchages qui encombrer les bords de la route ; en fait, ils étaient très pressés de pouvoir se reposer confortablement en cette fin d'après midi !

Je prends le temps de bien boire et de manger des morceaux de bananes et des quartiers d'oranges. Quand je repars, je suis seul, personne derrière moi, personne devant ; trois cents mètres plus haut les habitants de l'ilet des Salazes nous proposent de l'eau, des tisanes et du café, c'est là un ravitaillement non officiel organisé par une famille qui se met en quatre pour nous apporter un réconfort bienvenu.

Deuxième nuit, j'allume ma lampe et entame une longue galère ; imaginez une piste dont on devine le cheminement dans la montagne grâce aux points lumineux des frontales. Tout droit là-haut, pas de confusion possible avec les étoiles du ciel austral, ces dernières sont très nombreuses et sont immobiles dans cette nuit noire.

Sentier de GR faisant, alors que l'on distingue finalement un col sur la ligne de crête, soudain nous basculons dans la pente qui semble se situer à l'opposé de l'objectif vers lequel nous tendons ...

Retour à la case départ, sans doute pas ! Mais ça en a tout l'air et l'envie de peser contre les organisateurs me redonne l'énergie qui me permet de me remettre à courir dans les derniers mètres avant la statue qui marque l'avant col du Taïbit.

Marla est un petit village lové dans le cirque de Mafate au pied du Grand Bénare et des Trois Salazes. Pendant longtemps nous entendrons la musique avant d'en distinguer les lumières.

Je pointe à l'entrée du village, **km 85 mi course : il est 20h10**.

Ici, grosse logistique avec un ravitaillement très professionnel, à peine arrivés les bénévoles sont aux petits soins avec les forçats de la Diagonale.

Tous les désirs de boissons chaude ou froide, de repas ou autre besoin d'eau sont devancés; ils sont adorables, ainsi Marla est un havre de réconfort d'où il est nécessaire de s'extraire en se faisant violence pour ne pas trainer dans ce lieu de chaleur humaine.



Je retrouve Thierry, il fait route avec un coéquipier et repartent déjà. Pour ma part, je ne suis pas encore prêt.

Quelques minutes de plus et je m'en vais avec la conviction de rentrer dans une seconde épreuve, il reste encore 85km à couvrir et je vais passer ma deuxième nuit de course dans le cirque de Mafate en faisant une incursion dans celui de Salazie.

La plaine des Tamarins est un long cheminement sur des troncs, évitant ainsi de s'embourber dans le terrain marécageux. Sortant de nulle part, un chat me passe dans les jambes et s'en va rejoindre le bivouac qui apparaît soudain au bout du halo de ma lampe, puis plus rien, plus personne, je suis seul, pas de lampes ni devant ni derrière. Puis au détour d'un bosquet de tamarins : deux lampes ; il s'agit de Thierry et de son acolyte, je les rejoins et courons de concert jusqu'au col de Fourche.

Attention, ici, il faut redoubler d'attention car il y a du « gaz » autrement dit du vide. C'est ici que quelques heures plus tard un malheureux concurrent fera une chute qui lui sera fatale.

Une fois passé le col, nous plongeons sur le **départ de Sentier Scout**.

Nous sommes vendredi, il est **23h35** ; ce ravitaillement accessible par la route depuis Grand Ilet doit être confortable.

Thierry me dit qu'il s'allongerait bien pour dormir 30mn, l'idée me séduit aussi, mais tous les lits de camp sont occupés et la rotation est très faible.

Finalement, après avoir trainé un moment et être gagné plus par le froid que par le sommeil, nous sonnons l'heure du départ et nous voilà engagés en direction de Ilet à Bourse 8km plus loin.

A deux, on se sent moins seul sur cette portion de descente sans fin qui nous fera retourner au fond du cirque de Mafate. Cette descente, sans visibilité, dans les rochers glissants et en sous bois est oppressante. Par moment Thierry a du mal à suivre, je l'attends, je perds du temps ? Sans doute pas car, compte tenu de ce qui reste à faire, je me repose et récupère pour la suite...

Nous venons de passer le point nommé La Plaque. Encore un col à grimper avant de plonger sur Ilet à Bourse. La descente du col est paradoxalement compliquée ; en effet, alors que le profil est simple, je tombe tous les 10m. Le sol est jonché d'aiguilles de filaos et la piste traversée de racines et nodules qui affleurent la surface. La glissade est assurée et plus difficile à négocier que sur la neige.

Thierry n'en peut plus, il est mort de sommeil et cherche à s'allonger sur le bas côté de la piste, maintenant en fond de vallée la température est nettement plus élevée, donc aucun risque d'hypothermie ...

Je ne pourrai pas lui téléphoner pour le réveiller car je n'ai plus de batterie.

Je laisse Thierry bien installé en chrysalide dans sa couverture de survie sur un replat prêt à tomber dans les bras de Morphée.

Je continue donc seul vers **Ilet à Bourse** où je mange peu et bois beaucoup d'eau.

En sortant du ravitaillement, j'ai en point de mire un groupe de 4 coureurs dont celui qui me semble le plus jeune est tout de **" Gwenn- ha-du " ***** vêtu. J'arrive à sa hauteur et naturellement, je ne manque pas l'occasion de lui demander si tout va bien dans la langue de la région dont il porte si haut les couleurs. Il n'y comprend rien et me dit en mauvais anglais qu'il parle le français !

Le pauvre, en dépit de sa revendication identitaire, il n'avait jamais été interpellé en breton...

Je le laisse à sa surprise et continue à bonne allure. Le profil me convient et la plaisanterie m'a remis les idées en place. 200m plus tard, je constate que je suis suivi de très près par celui qui finalement n'aurait pas apprécié la leçon de breton. J'ai l'esprit combatif et j'en ai sous le pied, donc j'accélère. Il est loin derrière, ma lampe donne des signes de fatigue, normalement je devrais voir assez clair et atteindre Grand Place les Bas sans encombre.

Manque de lumière et fatigue, je fais une sortie de route pour atterrir sur le dos en limite d'une ravine insondable par le pale halo de lumière qui me reste. Un concurrent s'inquiète et me demande si tout va bien. Il m'invite à profiter de sa lampe et bientôt nous rentrons tous les deux dans **l'école de Grand Place**.

Ravitaillement sérieux et remplacement des piles, je prends le temps de m'asseoir quelques minutes à écouter les bénévoles qui nous promettent un beau lever de soleil.

Comme toujours en montagne, au bout d'un temps que l'on trouve long, on imagine le refuge derrière la prochaine arête ou sur le replat qui se cache encore derrière elle.

Et encore une fois ce n'est plus de l'imagination, mais une certitude : Roche Plate ne peut plus être loin !

A force d'espoirs déçus et de certitudes contrariées, je ne crois plus à rien mais j'avance, je descends au fond de la profonde ravine dans laquelle coule la fameuse **Rivière des Galets**.

Gros coup de moins bien, j'ai mal nulle part, j'ai encore de la ressource mais j'en ai marre et j'ai sommeil.

Pourtant, c'est grandiose !

Le jour vient de se lever, je reconnais les lieux et suis écrasé par la rampe de La **Roche Anrée** : 860m à grimper.

Au bout de 2 minutes de mi sommeil adossé à un énorme bloc encore tiède du soleil de la veille, je me botte les fesses, je ne peux pas rester là à compter les concurrents qui ont sans doute la même envie que moi mais qui n'ont pas encore succombé à la tentation de Morphée.

860m à grimper... pour une grande partie de cette ascension, il n'est plus question de courir ni même de marcher vite ; il s'agit d'escalader la paroi en s'aidant des câbles de sécurité.

Tout au mieux, des marches d'escalier autorisent pour un temps un rythme régulier de progression, les mains prenant appui sur les cuisses douloureuses, le souffle est court et bruyant.



RIVIERE DES GALETS

Redresser la tête signifie laisser le regard s'élever dans la paroi pour suivre la trace, la deviner et la perdre là-haut où le ciel s'éclaircit avec le petit matin.

Se retourner, c'est à la fois, se donner du baume au coeur et se mettre la pression en observant les concurrents : petites fourmis encore au fond de la Rivière des Galets et bipèdes à dossards quand ils sont à quelques lacets plus bas...

A force de ne plus espérer la sortie, mais de continuer quand même, je finis par atteindre une arête qui nous conduit entre le sommet du Bronchard et le Piton de Roche Plate.

Le village est atteint après avoir traversé une nouvelle ravine ; l'école où se trouve le ravitaillement est encore bien loin à la sortie du village.

Roche Plate, est un village que je connais bien et l'accueil y est toujours chaleureux.

Comble de satisfaction : enfin de l'eau gazeuse !!!

J'apprends ici que la marque d'eau minérale EDENA sponsor de la Diagonale produit également une eau à bulles.

Exit le coca, je bois au moins 1,5 l d'eau et mange au moins 3 bananes Peï.

Un bénévole qui a l'air de s'y connaître me prédit 3h pour arriver au rempart du Maïdo, quelques 1060m plus haut.

Je ne suis pas d'accord, je me sens en forme et cette portion du parcours, je la connais bien, la piste est raide avec un profil alpin qui me convient bien et permet de monter vite.

Le premier tronçon permet de rejoindre la Brèche via une monitrice en balcon au-dessus du vide, même si un câble côté paroi doit garantir la sécurité des concurrents le défaut de vigilance est interdit.

A partir de la Brèche, nous prenons à gauche et montons par un sentier en balcon qui permet de remonter le long d'une immense arête avant d'atteindre, via un dernier replat, puis un ressaut, le rempart du **Maïdo**.

Je démarre donc sur un rythme soutenu qui me permet très rapidement de remonter un grand nombre de concurrents. Bientôt, je suis rejoint par un coureur sans dossard, il me semble bien jeune et m'explique qu'il fait le parcours en «marron» c'est-à-dire sans être inscrit pour préparer une prochaine édition.

Je me mets dans sa foulée et nous continuons à doubler. Nous avons de la chance, à cette heure matinale, il fait déjà chaud mais le soleil n'est pas encore très haut et la plus grande partie de cette ascension se fait à l'ombre.

Je connais cette paroi pour l'avoir déjà gravie au moins 5 fois. Cependant, je découvre que cette portion très utilisée pour l'entraînement des coureurs de la Réunion est désormais marquée de peinture blanche sur les rochers en guise de jalons de repérage par tiers de dénivélé.

J'ai l'impression de tenir le rythme, mais à mi pente je me rends compte que mon jeune lièvre est facile et a calé son allure sur celle que je pouvais tenir. Il m'explique que finalement ils sont très nombreux à jouer les « marrons » car l'accès à la Diagonale est l'objet d'un tirage au sort pour les candidats réunionnais. Son allure trop facile ne correspondant pas à sa position dans la course, il finit par m'expliquer qu'il est parti de Sentier Scout km 94 et que son jeu consiste à remonter et accompagner un temps les concurrents qui lui font la conversation... Mon coach est parti devant et je ne le reverrai plus !

Je suis maintenant au pied du ressaut final menant au col, depuis déjà quelques temps je distinguais au loin les points colorés des spectateurs massés au sommet. Maintenant, c'est une ambiance de Tour de France au sommet du Galibier, l'accès routier étant possible, c'est une foule de connaisseurs qui s'enthousiasme bruyamment au passage de chaque coureur.

Un hélicoptère se rapproche à ma hauteur et je distingue le caméraman qui semble s'intéresser à moi. Deux concurrents devant moi sont dans le final très raide, je me prends au jeu et je les double en courant, ce qui déclenche une ambiance de folie chez les spectateurs qui applaudissent à tout rompre. On m'interpelle, on m'encourage, je n'entends plus rien car l'hélico encore plus près aurait suivi cet instant de bravade...

Je vais certainement le payer, mais le plus tard sera le mieux ! En attendant je cherche désespérément le ravitaillement, c'est-à-dire une bonne occasion de souffler quelques minutes.

Il est à un quart d'heure me dit-on, je traduis : sans doute une demi heure. Ça descend et sur la ligne de crête la piste domine le cirque de Mafate que nous venons de quitter. La vue est magique et mérite que je prenne quelques minutes pour contempler au loin Roche Ecrite et au fond Ilet à Malheur.



Je repars et finalement je trouve le ravitaillement **Piton des Orangers** dans le creux d'une petite combe.

Eau gazeuse et bananes et en route pour Ecole sans Souci. Pas de difficultés particulières du terrain, physiquement j'ai un passage de moins bien qui représente sûrement l'addition à payer au terme de la montée en **1h 50** du Maïdo. De plus si j'étais pilote, je dirais que je fais des sorties fugitives de cockpit, en d'autres termes, je commence à me mettre en pilotage automatique...

Je colle aux basques de deux coureurs que j'ai doublés il y a un quart d'heure et me contente de les suivre jusqu'au ravitaillement **Ecole sans Souci**.

J'ai vraiment besoin de faire une pause. Pas d'eau gazeuse, mais une gentille bénévoles est affairée autour de son service à crêpes. Je me laisse aller et avale 6 petites crêpes à la confiture.

Je suis trempé et ma propre odeur me fait horreur. Adieu le maillot **TCN ****, au fond de mon sac je récupère le tee-shirt règlementaire de la Diagonale, il pue également...

Je le rince à grande eau et après l'avoir essoré, je l'enfile. Quelques frissons plus tard... en route pour une nouvelle fois la Rivière Des Galets devenue très large en se rapprochant de l'Océan Indien.



DANS LE CIRQUE DE MAFATE

SCENARI I LOUFOQUES ET ATERRISSAGE A LA REDOUTE

Km 135, physiquement : j'ai encore le jus, aucun problème et la mécanique tourne rond et pour peu qu'elle soit bien alimentée, elle me mènera au bout. Quant au mental, pas de défaillance, pas une bataille que j'aurai perdue, je n'ai rien cédé mais, petit à petit, je m'enfonce graduellement dans une autre dimension. Le manque de lucidité, non pas de cette lucidité qui permet une concentration pour assurer une sécurité des gestes et de la trajectoire, celle là est toujours là... mais la lucidité qui permet de rester dans la réalité de l'épreuve...

Je suis désormais en **mode pilotage automatique**, les ressources résiduelles du cerveau sont en grande partie mobilisées pour la concentration permettant de garantir la pérennité physique du corps.

Le reste de ces ressources n'autorise que des instants fugitifs de lucidité, permettant de temps à autre, notamment lors des ravitaillements, de refaire une salubre synchronisation du cerveau.

Hors ces instants de lucidité, le temps est partagé entre voyage doux au delà de la réalité de l'instant et divagation agressive et loufoque...

A **Rivière des Galets**, alors que nous venons de traverser ce qui était, vraisemblablement, il y a quelques semaines, encore une décharge sauvage, je prends à partie les concurrents en les invitant à refuser de suivre la piste au prétexte que nous serions tous embrigadés dans une secte sous l'emprise d'un gourou ...

L'arrivée au gros ravitaillement de **Savanah Halte Là** avec un public toujours aussi chaleureux me remettra les idées en place.

Une vérification de l'état de mes ongles par un jeune podologue me rassure, pas de problèmes sinon la perte d'un ongle à prévoir, il faut bien une première fois à tout !

Je me change mais garde mes chaussures, je ne mange rien de solide, mais je jette mon dévolu sur le yaourt à boire parfumé à la mangue pour en ingurgiter au moins un demi litre. Je repars avec l'esprit clair pour au moins 40mn avant de me retrouver à nouveau acteur dans un film dont je ne comprends plus le scénario.

Délestage dans un champ de cannes et j'interpelle un concurrent : « Eh là tu sais où tu vas ? » Il me répond qu'il fait comme moi, il suit les balises en direction de la Possession via Chemin Ratineau.

Je me cale derrière lui avec l'impression de trainer, je pourrais aller plus vite, j'ai

l'impression d'être déjà passé par là le matin même, je reconnais les lieux...

Des instants de plus grande lucidité me font décider de suivre sagement, il sera mon guide...

Nous traversons l'Îlet Solitude pour atteindre le poste situé à l'intersection du **Chemin Ratineau** avec le sentier de la Kalla. Mon compagnon de route s'arrête trop peu à mon goût, mais je m'en accommode et j'avale rapidement quelques quartiers d'oranges et des morceaux de bananes.

Nous entamons une portion délicate de cheminement entre blocs, fonds de ravines et sous bois humides.

La grotte de La Kalla apparait étrange à mi sommet d'un raidillon qui à lui seul doit constituer l'épreuve que doivent surmonter les adeptes de rites Indous. Je perds du temps, je me fais doubler par de véritables acrobates qui savent passer de branches en blocs et exploiter les glissades dans la boue pour atterrir sur leurs pieds au bon endroit...

Je préfère assurer et m'applique à rester concentré. Mais c'est un peu comme si, disposant de ressources limitées je devais en arbitrer l'usage : soit le physique ou la lucidité. Pourtant, sauf à prendre des risques, il me faut cumuler les deux et c'est une lutte de chaque instant pour éviter que l'esprit ne se laisse aller à divaguer dans une autre dimension.

La piste est devenue sentier plat sans difficultés, je suis sous pilote automatique, je m'accorde quelques flashes de sommeil à chaque fois interrompus par le choc avec des cailloux rebelles qui s'attaquent à mes pieds fatigués. Quelques kilomètres de plus et nous revoilà sur une monotrace, j'ai pu rejoindre mon coach ; le laisser-aller et les micros sommeils possibles sur le plat m'ont fait du bien.

Descente en direction de la Possession sur un lit de gros cailloux instables, je suis devant, ma connaissance des lieux et la perspective d'un bon ravitaillement me rendent euphorique.

On rentre en ville, puis on en ressort... plus de spectateurs, plus de lumières... Nous sommes dans un immense parc très sombre et même si je rassure les autres concurrents, je commence à douter moi-même, je n'avais pas le souvenir que ce fut aussi long de contourner la ville en affrontant encore les quelques raidillons d'un parcours de santé.

Lumières, spectateurs, applaudissements : nous réintégrons la civilisation.

Km 150, nous sommes samedi 20 octobre, il est **19h26mn.**

Le ravitaillement est organisé dans l'école **Evariste de Parny.**

L'offre est à la hauteur de notre attente, à part l'eau gazeuse toujours absente. Banane, soupe, orange et un bout de fromage ; il est temps de repartir. Sortie de la Possession, nous sommes en centre ville au niveau de la mer, même si St Denis se rapproche, il nous reste encore une véritable épreuve à surmonter 1800m de dénivelé avec la fameuse portion du chemin Crémont appelé à tort **Chemin Des Anglais** qui permet de rejoindre St Denis par la montagne.

Nous sommes très encouragés, il faut dire que la majorité des gens que nous croisons ont conscience de la difficulté qui nous attend.

Pour ma part, je redoute cette portion de la Possession à Grande Chaloupe faite de pavés de lave plus ou moins dégrossis. Au mieux, les joints remplis de terre et de sable servent de support à une herbe rase rendant la progression efficace. Cependant, la plupart du temps, ces pavés sont tellement inégaux et disjoints, que les espaces ainsi laissés vides représentent des pièges redoutables pour les pieds et chevilles mal dirigés par un cerveau fatigué.

Le danger vient des blocs qui autorisent pendant quelques mètres la répétition confortable de gestes mécaniques, puis l'instant suivant, imposent une nouvelle chorégraphie qui peut être assimilée à la technique de passage de gué d'un fleuve minéral truffé de pièges.

Par moment, ce Chemin des Anglais prétend à la troisième dimension tant ses pavés sont empilés de façon désordonnée, en tas de blocs de lave qu'on imaginerait chamboulés par un tsunami.

Je connais le chemin Crémont, je prends donc la direction des opérations, c'est-à-dire que je passe devant.

Nous progressons entre des blocs énormes situés de part et d'autre du chemin, une grande partie d'entre eux sont sommairement sculptés et peints pour représenter des bagages ! Les pavés sur lesquels nous posons nos pieds sont gravés pour reproduire des véhicules !

Cela fait environ 1 heure que nous progressons avec mon coéquipier et nous nous relayons en tête. Chacun d'entre nous prend le relais quand l'autre baisse de rythme. J'en ai vraiment assez de ce gymkhana pédestre et l'interpelle :

« Si ce chemin t'appartient pourquoi tu ne ranges pas ces maudits cailloux qui nous font ... ? »

- « Pourquoi tu dis que ça m'appartient ? »

- « D'accord, ce n'est pas à toi mais à ta mère, non ? »

- « Non, je te dis que non, on est sur le Chemin des Anglais ! »

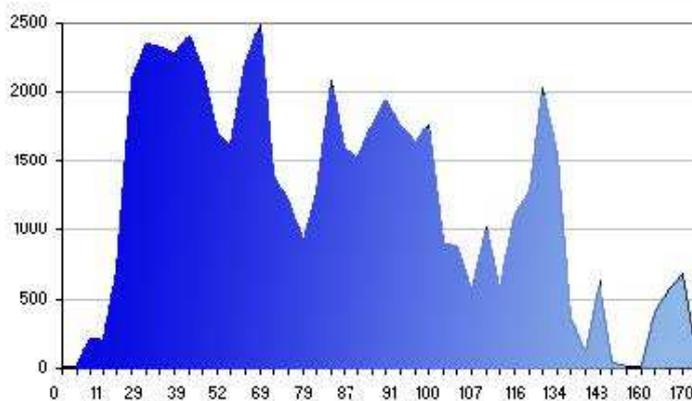
Traversée de deux ravines puis atterrissage en douceur, les cailloux n'ont jamais été sculptés ... mais c'est toujours le chaos sur le chemin et un peu plus clair dans ma tête grâce à la présence du public.

Nous arrivons à la **Grande Chaloupe** et réintégration dans le scénario du film : il était une fois La Diagonale des Fous...

Mon coach est attendu par un ami, sa femme et ses deux filles, je vais rejoindre la table de victuailles que je trouve cachée à côté de l'ancienne gare.



177Km 10930 D+



Ma quête d'eau fraîche devient quasi obsessionnelle car le choix se fait maintenant entre eau ou coca tièdes... je choisis un thé qui n'est pas à mon goût.

Miracle, je suis maintenant rejoint par mon copain de vadrouille qui me propose deux verres de Cilaos à bulles bien fraîches en provenance de l'assistance familiale ! Un instant d'extase avant de vite repartir.

C'était le dernier ravitaillement avant celui de Colorado qui marque la grande dégringolade sur l'arrivée. On n'y est pas encore, 410m D+ à grimper avec le reste de ce foutu Chemin des Anglais qui doit nous mener à St Bernard.

Le début de cette seconde partie est à peine plus engageant que la précédente. Cependant, avec ma connaissance des lieux, je peux rassurer mon compagnon de route qui bien qu'habitant la Réunion depuis quelques années, ne fréquente pas le quartier...

Quelques lacets pour nous faire monter sur la crête et nous voilà sur un chemin aux pavés bien rangés qui les rendraient presque carrossables. Les lampes frontales mettent en évidence le graphisme des joints de pavés garnis d'une herbe rase qui paraît phosphorescente dans cette nuit sombre.

Les pavés sont finis et nous sommes maintenant au pied d'une immense pente relativement douce qui nous conduira à St Bernard.

Soudain, il m'interpelle à moins qu'il ne me réponde :

- « Pourquoi tu me demandes si ce sont vraiment mes filles ? »

- « Mais je ne te parle pas de tes filles !... »

Je ne sais plus si je lui ai posé ce genre de question ou si c'est lui qui divague ! 500m de plus et nous sommes à St Bernard. L'année dernière, un groupe de jeunes filles m'avait intercepté pour me faire signer des autographes, pourtant aucune confusion possible avec le vainqueur...

Cette année, les groupies sont toutes couchées et il n'y a que des bénévoles sympas pour nous guider et nous ramener dans la réalité des rubalises à suivre.

Nous empruntons une portion de route bétonnée puis une route goudronnée qui devrait nous mener au départ du GR qui conduit via un point nommé La Brèche et un parcours d'arrêt au ravitaillement de Colorado.

Surprise, cette année, contrairement aux indications du road book nous plongeons en direction de La Montagne tout en contrebass de Colorado.

Encore plus long et plus de dénivelé... Nous traversons des hameaux en empruntant routes, chemins et même un moment le prolongement pavé du Chemin des Anglais.

Photo G. Pétillon



Des chiens aboient, je reconnais **Welcome** le chien de Maryse et Jean Luc venu m'encourager et sans doute rendre visite à une petite femelle. L'explique à qui veut me croire que je connais l'animal qui s'excite derrière la clôture. Visiblement tout le monde s'en fout. Welcome dort dans son panier à La Saline, à l'autre bout de l'île et moi j'en ai marre : dans une autre vie, je serai chien de Maryse et Jean Luc...

Nous sommes maintenant un groupe sur des pentes à chercher ces maudites balises qui nous semblent très espacées ou cachées. Ils cherchent tous de tous les côtés, dans les fourrés, derrière les rochers les rubans rouges et moi je ne suis pas d'accord... Une antenne, des rubans rouges avec SFR écrit dessus !?! Je me révolte, je refuse le contrat : Orange a une meilleure couverture !!! Je vous le dis, c'est sûr : on nous manipule...

Je ne veux plus jouer, je ne veux plus avancer et je m'assoie. Je me fais engueuler, paraît-il que de m'entendre râler ça motive. Il faut donc que je me lève et je repars à fond sur la monitrice pour rattraper le leader de la bande de manipulés qui est tout là-haut loin devant.

Juste derrière lui, je l'interpelle pour lui demander ce qu'il fait là. Il se retourne et me vide sa gourde sur le visage. Atterrissage brusque et réintégration dans le Cockpit...

Je prends les devants pour retrouver le bon chemin.

Les balises trop espacées, des cerveaux déconnectés et nous avons tourné en rond, sommes repassés par les mêmes endroits pour arriver finalement très haut au-dessus du ravitaillement.

Je monte sur un talus et repère la boule lumineuse de **Colorado**. La traversée d'un grand champ à toutes jambes et nous voilà au dernier ravitaillement avant le stade d'arrivée.

Au pointage, on m'annonce que je suis dans les 400 premiers.

Il me semble que j'ai assez perdu de temps depuis la Possession et je veux en finir au plus vite maintenant.

Encore 1km sur la route puis sur un terrain plat avant de plonger sur le stade d'arrivée. Je déroule une foulée souple et propre, derrière ça décroche et je double, mon compagnon de route coincé et m'invite à ne pas l'attendre, j'hésite un temps puis me ravise... ça sent l'écurie...

Maintenant, c'est la plongée sur 250m de dénivelé négatif en 5km. Il s'agit à présent de gérer au moins mal un cheminement dans un chaos minéral et végétal.

La désescalade impose de s'accrocher aux branches, heureusement que j'ai des gants pour me protéger. Je fais de gros efforts pour rester concentré. Je suis suivi de très près, avec l'impression de gêner. Dès que le sentier le permet, je m'écarte pour céder le passage et marquer un arrêt bienvenu ; tous mes poursuivants s'arrêtent également et m'invitent à reprendre le rythme qui leur va bien. Donc personne pour prendre un relais...

Je m'en fais une raison, si personne ne veut passer devant, je ne me laisserai pas doubler ! Nous sommes dans les profondeurs d'une forêt verticale sur une piste monitrice qui nous impose d'enjamber, de contourner ou de grimper sur d'énormes blocs.

Nous allons bientôt découvrir les lumières de **St Denis**, mais pour l'instant c'est le noir complet d'un sous bois qui ne permet même pas de distinguer un ciel plus clair. Encore une ravine à traverser et la végétation devient plus éparse et voilà les lumières de la ville tout en bas, bientôt ce sont celles du stade qui se rapprochent.

J'ai rattrapé une grappe de concurrents accrochée sur les dernières pentes à la recherche d'un passage sécurisé entre les multiples traces possibles. Je passe au plus court et double tous les dossards en vue. Je râle encore une fois... Imaginez : je suis suivi par des gens qui se mettent dans mes traces, je ne comprends pas ! Ils n'ont rien à faire là et déguisés en plus...

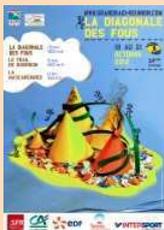
Je passe sous le pont de la rocade, un public chaleureux et averti me remet les idées en place par leurs applaudissements.

J'y suis, il me reste 800m à faire sur le bas côté de la route qui vient d'être aménagée en parcours de santé. Plat descendant allure de pistard personne ne me doublera maintenant...

Entrée dans **le stade** et fin de course sur la piste sous les applaudissements des nombreux spectateurs présents malgré l'heure avancée. Médaille de finisher autour du cou, bisous à la gentille bénévoles de service et photos.

Petit lexique pour les non initiés :

- * **Péi** : pays en créole
- ** **TCN** : Theize Course Nature, une bande de copains qui s'entraînent dans le beaujolais, les garçons font de la figuration pendant que les filles font des podiums.
- *** **Gwenn-ha-du** : drapeau breton noir et blanc constitué de 11 mouchetures d'hermine et de 9 bandes horizontales.
- **** **Dodo** : bière locale.
- ***** **Faire l'avion** : c'est trop long à expliquer, mais venez à une sortie TCN le dimanche matin et je vous montrerai, vous pouvez également demander à mes enfants !



L'ARRIVÉE ENFIN !

Nous sommes dimanche 21 octobre 2012, je viens de finir ma cinquième Diagonale des Fous en 51h47mn.

Mon plus mauvais temps mais mon meilleur classement 388ème / 2400 partants (environ 50% d'abandons ou hors délais) et 50ème V2. Cherchez l'erreur ! Toujours plus long, toujours plus de dénivelé, toujours plus dur ; la Diagonale se doit de justifier le qualificatif de ceux qui la font...

On m'appelle, je vois Hélène et Jean Luc qui viennent me féliciter chaleureusement, quel plaisir de les retrouver !! Christophe se repose dans la voiture, cela fait des heures qu'ils m'attendent !

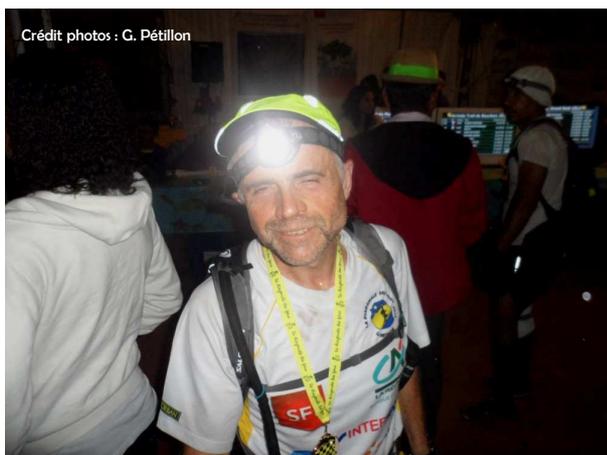
En effet, Jean Luc et Christophe ont brillamment fini La Mascareignes (63km), ils m'attendent donc depuis plus de 6h pour Jean Luc et plus de 4h pour Christophe. Que c'est bon de s'asseoir ! Quant à la bière du finisher, elle participe au plaisir de celui qui rêve depuis de longues heures de boire autre chose que l'eau et du coca tiède.

Je suis épuisé, mais malgré quelques raideurs dans les jambes, avec une grande Dodo**** dans l'estomac et l'esprit sur un nuage, j'ai encore les ressources suffisantes pour faire le malin en allant chercher mes sacs vestiaires de l'autre bout du stade de St Denis en faisant l'avion*****.

Succès garanti !...

70h sans sommeil et Morphée me gardera 8h durant dans ses bras puis à 11h, **Welcome** me demandera des comptes....

ENDORPHIN



Crédit photos : G. Pétillon

Ma "mini" Diagonale des Fous...

La Mascareignes

63km

3300m D+



Fiche d'identité : _Céline DODIN, 33 ans

Team AltecSPORT
Equipe de France de Course d'Orientation
Ingénieur chez ERDF-GrDF

Meilleurs résultats internationaux :
7^{ème} aux championnats du monde de course d'orientation
(2010 – Norvège)

20 octobre 2012 - Grand Ilet - La Réunion



Le hasard... ou comment on fait son premier ultra-trail en voulant juste partir en vacances à l'autre bout de la planète !

Si l'on remonte quelques mois en arrière, avant tout, je voulais venir à La Réunion et découvrir cette île dont on m'avait tant parlé, qui me semblait être un petit paradis sur terre, avec plein de choses à découvrir et des paysages incroyables.

Un peu déçue de ne pas avoir fait mon beau voyage en 2011, l'occasion s'est présentée cette année... un groupe d'amis qui avait un rêve d'une vie, la Diagonale des Fous, le mythe de l'ultra dans toute sa splendeur...

Moi, je ne me sentais pas de faire si long, on ne passe pas de 20km à 170 d'un coup, sans parler du dénivelé... Mon entraînement en CO pour préparer les différentes échéances nationales et internationales n'aurait de toute façon pas pu être compatible.



Peut-être un jour mais pas maintenant, j'aime encore trop les courses rapides où il faut courir !

Du coup, mon regard a été intrigué par la plus petite des soeurs de la Diagonale des Fous, La Mascareignes : 63 km et 3300m de D+ (et accessoirement aux environs de 4000 D-), qui me paraissait déjà tellement longue que je ne savais finalement pas si je serais capable de la courir en entier, du moins au rythme que je souhaitais y mettre.

Le jour des inscriptions, branle bas de combat pour obtenir les sésames ! Mais avec le bug du site d'inscription en ligne, sur les 4 coureurs du groupe, nous étions seulement 2 à avoir des dossards... il a donc fallu attendre fin juillet pour que je me décide vraiment à partir....

Billet d'avion en poche, c'est à ce moment-là que j'ai tourné le bouton dans ma tête... ma saison de CO 2012 était passée, avec les championnats du monde en juillet en Suisse, j'allais vivre une deuxième saison qui me donnait bien envie, ponctuée de sorties et week-end en montagne, raids multisports (dont bien sûr le raid LSN et le raid GDF-Suez !!!), avec en cerise sur le gâteau : la Mascareignes !

Grâce au week-end dans l'Ubaye avec LSN et cie, j'ai pu faire mes premières sorties en rando-course et j'ai vu que je pouvais tenir 9h sans problème, une grande inconnue pour moi jusqu'alors !!

Le deuxième défi était de courir mon premier trail de plus de 30km, mi août.

Opération réussie, avec plein de choses capitalisées dans la tête pour que la suite se passe au mieux et que je puisse m'attaquer au double de la distance la plus sereine possible.

Enfin, les raids multisports de septembre me permettaient de faire du volume tout en soulageant au maximum les articulations sur toutes les épreuves en vélo, canoë ou autres.

Petit à petit, de quelque chose de complètement inconcevable début 2012, j'ai pris confiance et je me suis dit que c'était possible de faire cette course à une bonne allure et que j'allais sans doute y prendre beaucoup de plaisir au vu des paysages que j'allais pouvoir admirer et du tracé avec des grosses côtes et grosses descentes que j'aime plutôt bien !!



A la Réunion...

Une fois sur place, j'avais envie d'une chose avant tout, c'était commencer à découvrir l'île et ses merveilles !!!
J'ai programmé en plus quelques footing de reco, sur des parties que l'on m'avait conseillées car réputées difficiles dans la gestion de la course : la montée de dos d'âne, le chemin des anglais et la descente finale sur Saint Denis depuis le Colorado, histoire de prendre des repères et des sensations sur ce terrain de trail vraiment atypique au vu des pentes et de la morphologie du terrain.
Vraiment intéressant !!

Et puis j'ai senti la tension monter un peu... pas vraiment pour moi au début parce que le coup d'envoi de ma course n'allait être donné que le samedi 20 au matin, mais pour mes 3 coéquipiers de voyage, à l'approche du départ du grand raid.

On a fait nos sacs ravitos et sacs de course tous ensemble le mercredi matin, il y en avait partout dans la maison de location !!

Au programme essayages, photos en tenue de course, préparation de menus spéciaux pour les points de ravito (t'es plutôt gel à la pomme ou barre à la cacahuète, toi ??).

Le but était de les déposer aux stands prévus par l'organisation et par EDF qui nous a vraiment appuyé et coaché pendant ces quelques jours, juste avant de prendre les dossards et de se faire serrer la puce au stade mythique d'arrivée du Grand Raid à Saint-Denis : la Redoute.

Puis bonne récup et bonne gestion jusqu'au départ du Grand Raid à Cap Méchant.

Il était hors de question que je rate le départ de cette course !

C'était vraiment sympa de voir tout ce petit monde concentré et agité se mettre en condition de course pour affronter les 170km et 12000m de dénivelé !

Tension, stress positif, un petit peu de peur aussi et l'envie de prendre le départ de cette belle aventure se ressentaient sur les visages. Belle mais si mystérieuse aussi parce que personne ne sait et ne peut prédire s'il va la terminer ou pas et dans quelles conditions.

A 22h, c'était lancé... j'aurais bien suivi la meute toute la nuit, je serais bien montée au volcan pour voir cette file de lumière sans fin et descendue à Cilaos pour encourager tout le monde... trop dur... mais il fallait que je dorme un peu quand même et que j'évite de faire 10 heures de route juste avant ma course aussi, ça n'allait pas être une mince affaire non plus... il n'y avait plus qu'à croiser les doigts pour que tout se passe bien et encourager tant que je pouvais où je me trouvais...

Ma satisfaction a été de pouvoir suivre toute la course à la radio, sur internet et sur le trac-trac spécialement mis en place par EDF, mais aussi d'avoir plein d'images sur Canal Grand Raid et la première chaîne TV de la Réunion sur tout ce qui se passait essentiellement en tête de la course. Toute la journée, j'ai vibré avec les coureurs... j'avais peur pour eux... je voulais que tout se passe bien...

Et puis, ça allait être à moi... après un petit tour à La Possession pour voir un peu l'ambiance des supporters dans l'attente de Kilian et ses poursuivants, direction St Denis, où j'ai rejoint un ami qui allait courir également la Mascareignes et avec qui je suis montée à Grand Ilet, le départ de la Mascareignes, dans le cirque de Salazie. Petit regret de ne pas avoir pu plus apprécier Salazie... dans une nuit noire et brumeuse... mais j'y retournerai un jour en plein jour, c'est sûr !!

Strapping en tous genres pour éviter que la cheville gauche ne reparte... vérification du matériel... il faisait bon, c'était plutôt rassurant !

Et puis échauffement collectif dans la petite zone qui nous était allouée, on savait que ça allait partir en côte, et je savais qu'il ne fallait pas que je m'endorme sur les premiers kilomètres sur la route avant d'arriver au sentier scout, parce que je ne voulais surtout pas être bloquée et à la queue leu leu dans un single technique en descente... bien boueux et bien plein de racines qui glissent comme il faut... alors que je sais que je suis à l'aise dans des sentiers comme ça !!



Montée de Dos d'âne





A 4 h du mat' en ce samedi 20 octobre, le coup d'envoi était donné !

Je suis partie plus vite que je ne pensais, j'avais mis le cardio pour me canaliser, mais je me sentais bien, alors j'ai continué...

Finalement, je passe à sentier scout en 28ème position et 1ère féminine ; je ne le savais pas à ce moment-là mais dans ma tête : contrat rempli pour cette première partie de course avant d'attaquer le technique ! Dans le sentier scout, j'ai vraiment eu des super sensations... c'est là que nous avons rejoint le Grand Raid et à chaque fois que je doublais quelqu'un, j'avais droit à plein d'encouragements... ça faisait chaud au coeur et j'encourageais à mon tour tous ces gens qui avaient déjà fait un bon bout de leur course, mais à qui il restait encore beaucoup...

C'est à ce moment-là aussi que j'ai perdu ma gourde d'eau pure, sans m'en rendre compte... forcément pas cool et elle allait bien me manquer pour la suite !

On a eu droit à un magnifique lever de soleil dans Mafate juste avant d'arriver à Aurère... j'ai su à ce moment-là que j'étais 1^{ère} féminine et que je pointais à la 12^{ème} place !

Plutôt bien parti, même si j'étais bien sur la réserve et que je ne voulais pas m'enthousiasmer car le chemin était encore long jusqu'à la Redoute !

Au fond de ma tête, je me demandais si je n'étais pas partie trop vite et si j'allais pouvoir terminer... on m'avait parlé du mur au 40ème kilomètre... j'essayais de bien m'alimenter, mais est-ce que cela allait suffire ?

Prochaine étape : la descente vers la rivière des Galets.

J'ai discuté à ce moment-là avec un coureur, je lui ai demandé s'il savait où on en était en terme de classement, s'il avait vu des filles.

Il m'a répondu "T'inquiètes pas, elles sont loin, l'année dernière j'étais avec Maud Combarieu exactement au même moment et au même endroit et elle a fini 1ère femme et 5 au scratch...".

Ça m'a fait sourire, je lui ai répondu que c'était mon 1er ultra, que je ne tiendrais peut-être pas les 63km, et que je n'avais pas le niveau de Maud Combarieu. En même temps, ça m'a fait un peu peur parce que je me suis dit, encore une fois, que j'étais peut-être partie trop vite...

A Deux-Bras m'attendait mon premier ravito EDF...



Les bénévoles d'EDF étaient juste géniaux et aux petits soins avec nous... pendant que j'essayais de m'alimenter, ils m'aidaient à remplir ma poche à eau qui devait me permettre de tenir jusqu'à La Possession...

Et on avait bien besoin de ce ravito, parce que juste après, c'était la montée de dos d'âne, une des grosses difficultés de la course.

Celle-ci s'est bien passée (moins vite qu'à la reco quand même :-), j'adore cette montée en fait !! et en haut, c'était plein de monde qui était là pour encourager les coureurs... que du bonheur !

Mais juste après, ça a été une autre histoire pour moi... une fois en haut, je prends le bon chemin, mais sans balisage pendant 1km, je doute et je fais demi-tour... avant de croiser un autre coureur qui me dit que c'est le bon chemin, mais nous avons des doutes tous les deux jusqu'à voir des signaleurs 2km après... petit coup de moins bien, j'ai perdu au moins 5mn voire plus dans l'affaire et petit coup de stress : je suis déçue d'avoir perdu du temps si bêtement... Heureusement, je vois là une tête connue venue m'encourager, ça fait du bien !!

S'ensuit alors une grande descente, avec quelques montées quand même, vers La Possession... par le chemin Ratineau et Kaala... : juste un calvaire pour moi... ça a été une des parties les plus dures de ma course... non pas par la difficulté du chemin en soi, du moins je ne le pense pas, même si c'était quand même plutôt technique avec les racines dans tous les sens et les cailloux sur le chemin, mais plutôt parce que j'ai commencé à voir des étoiles... l'hypo n'était pas loin, j'avais dû mal m'alimenter, en tous cas ne manger que du sucre n'avait pas dû être une chose optimale...

Les derniers kilomètres jusqu'à la Possession ont été longs, très longs... avec mon aller-retour en haut de dos d'âne et l'impression que j'avais de ne plus avancer, je me demandais si je n'allais pas me faire reprendre par les filles derrière...

L'arrivée sur la Possession a été un soulagement et tout ce monde qui encourageait et cette ambiance tellement chaleureuse pendant le dernier kilomètre : un réconfort...

J'ai re-rempli le camelback, j'ai essayé de manger quelque chose de solide, ça m'a fait du bien à nouveau de voir des têtes connues... en fait c'est hyper important dans ces moments-là !!

Très vite, malgré les étoiles, c'était reparti... je savais que ça allait être dur, à cause de cette hypo qui ne me lâchait pas, surtout dans la pagaille de cailloux du chemin anglais... j'ai encore une fois été super bien coachée par les gens du stand EDF, ils ont encore une fois été merveilleux, ils ont vu que je n'étais pas super bien et m'ont emmené mon sac jusqu'à Grande Chaloupe... où je me suis arrêtée quelques minutes pour essayer de bien m'alimenter à nouveau...

Je pointais alors à la 7ème place et 1ère féminine !!

Après Grande Chaloupe, je ne sais pas si ça a été à cause du coca cola ou de la banane, mais je me suis sentie bien mieux !!

J'arrivais à nouveau à courir en montée, j'appréciais le paysage, je me faisais vraiment super plaisir de cette énergie retrouvée !

La montée a juste été magnifique, jusqu'à Saint-Bernard, où nous attendait 4km de route.

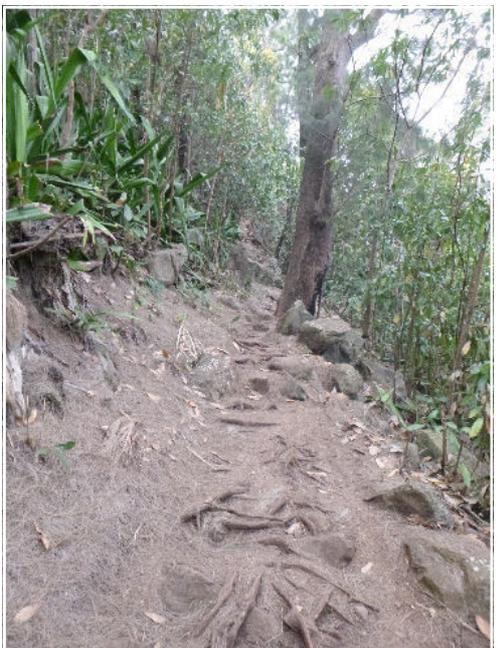
Finalement, cette portion est passée assez vite, j'ai eu un peu de compagnie : une moto de l'organisation m'a suivie pendant un bon moment, en me posant plein de questions pour la radio.

J'allais alors attaquer la dernière difficulté en D+, vers Colorado.

Malheureusement, j'ai commencé à avoir des crampes de ventre, encore une fois je me suis dit que mon alimentation n'avait pas été super optimale.

Tant bien que mal, j'ai parcouru mon petit bonhomme de chemin... je suivais les balisages... et là : c'est le drame..... enfin, petit drame, il faut relativiser quand même !!! finalement il n'y a pas eu de grosse conséquence, même si ça aurait pu être bien pire !

Au moment de récupérer le circuit du grand raid pour aller vers Colorado et La Redoute, je ne vois pas le bon balisage et je commence à prendre le circuit du grand raid à l'envers...



Je rencontre deux personnes à contre sens, puis une autre... je demande pourquoi ils sont en sens inverse... ils m'expliquent que c'est normal et que c'est moi qui ne suis pas dans le bon sens... je comprends... j'avais descendu pas mal, il ne me restait plus qu'à remonter... grrrrrr, vraiment rageant quand on voit à quel prix on arrive à gagner quelques minutes sur les autres coureurs et à quelle allure on peut perdre des minutes précieuses dans ces moments-là...

Je pense que j'ai dû perdre à nouveau 5 à 10 bonnes minutes, heureusement cela ne m'a pas trop pénalisée... mais bon, c'est stressant et rageant quand même...

A Colorado, je passe au stand médical pour récupérer un spasfon..... ben oui, là j'étais pas vraiment bien et il ne restait pas grand-chose alors il fallait tenir bon !!

Dernière descente vers La Redoute... à moi de ne rien lâcher, je savais que j'étais 5ème au scratch et que j'avais 2 poursuivants à 2mn derrière...

38mn plus tard, j'y étais... après une belle descente, je pense, en tous cas personne ne m'avait doublé, sinon c'est sûr je me serais accrochée et je n'aurais pas dit mon dernier mot !

J'avais gardé ma **5ème place au scratch et 1ère féminine, en 8h48.**

Très émue je crois, de tous ces encouragements le long du parcours, d'avoir vu de si beaux paysages, d'y être arrivée... de voir des amis qui m'attendaient... contente... ravie d'être là et de l'avoir fait...

Ce n'était pas LE Grand Raid, mais c'était mon Grand Raid à moi... j'ai apprécié les paysages, le tracé, je me suis vraiment fait plaisir, j'ai eu des sensations de course énormes, j'ai acquis de l'expérience... que du bon et un grand sourire jusqu'aux oreilles !



Petit repas, contrôle antidopage et j'ai pris connaissance du verdict du Grand Raid chez les meilleurs... encore une belle victoire de *Kilian*

Jornet, avec beaucoup de chaleur, de respect des autres, d'humilité et de générosité, et *Emilie Lecomte*, chapeau bas d'avoir bravé les difficultés de ce parcours hors du commun de la plus belle manière...

ENDORPHIN

Crédit photos article : Céline Dodin



Crédit photo : Maindru



Résultats 2012

(arrivée commune au stade de La Redoute à St Denis)

Diagonale des Foues : départ 22h le 18/10/12 de St Philippe

- 1 - Kilian JORNET - arrivée le 20/10/12 à 00h33mn10s
- 2 - Antoine GUILLON - arrivée le 20/10/12 à 01h44mn47s
- 3 - Arnaud LEJEUNE - arrivée le 20/10/12 à 03h39mn39s

- 1 - Emilie LECOMTE - arrivée le 20/10/12 à 07h03mn17s
- 2 - Nerea MARTINEZ URRUZOLA - arrivée le 20/10/12 à 09h27mn20s
- 3 - Julia BOTTGER - arrivée le 20/10/12 à 13h23mn36s

Trail de Bourbon : départ 4h le 20/10/12 de Cilaos

- 1 - Jannick SERVY - arrivée le 20/10/12 à 16h22mn02s
- 2 - Jean-Pierre GRONDIN - arrivée le 20/10/12 à 16h49mn17s
- 3 - Jean Eddy LAURET - arrivée le 20/10/12 à 17h18mn54s

- 1 - Daisy PAUSE - arrivée le 20/10/12 à 19h59mn14s
- 2 - Marie-Noëlle BOURGEOIS - arrivée le 20/10/12 à 20h28mn00s
- 3 - Marie-Danielle SEROC - arrivée le 20/10/12 à 20h54mn41s

Mascareignes : départ 4h le 20/10/12 de Grand Ilet

- 1 - Jean-Laurent HOAREAU - arrivée le 20/10/12 à 11h48mn04s
- 2 - Jimmy Pascal FONTAINE - arrivée le 20/10/12 à 11h49mn08s
- 3 - Johny OLIVAR - arrivée le 20/10/12 à 12h09mn42s

- 1 - Céline DODIN - arrivée le 20/10/12 à 12h48mn29s
- 2 - Sylvie MOULIN - arrivée le 20/10/12 à 13h22mn22s
- 3 - Chantal BEGUE - arrivée le 20/10/12 à 13h24mn30s



Janvier 2013

EndorphinMag (EM): Bonjour Sophie, le Team Seagate est Champion du Monde de Raids Aventure 2012 en France. Vous avez réalisé une incroyable performance car vous avez mené la course de bout en bout. Qu'avez-vous retenu de cette course ?

Sophie Team Seagate (STS) : Il y a eu tellement de moments incroyables sur cette course, elle a été vraiment intense. Le raft et le kayak ont été des moments très forts. La dernière section de kayak a été intense en émotion sachant que nous avons gagné la course et que nous étions dans un endroit magique.

EM : Avez-vous préparé spécifiquement ce Championnat du Monde ? par exemple, en ce qui concerne l'altitude et le dénivelé ?

STS : Nous n'avons pas fait d'entraînements spécifiques en haute altitude. Nous avons simplement randonnée dans nos montagnes entre 1500 et 1800m.

EM : Avez-vous rencontré des difficultés pendant la course ? Avez-vous fait des cauchemars ?

STS : En tant qu'équipe nous avons du faire face à des bobos. Nathan a souffert de l'altitude et Trevor lui aussi n'a pas été très bien mais ça venait de l'eau que nous avons bu, nous pensons. Il a été malade pendant la moitié de la course et il lui a fallu quelques semaines à son retour en Nouvelle-Zélande et quelques cures d'antibiotiques pour retrouver la forme. Chris a eu la même chose, mais par chance, ça a commencé le lendemain de l'arrivée.

EM : La Nouvelle-Zélande a toujours donné de très bons raiders. Comment expliques-tu ça ? Pratiquez-vous le multisports dès l'école ? Est-ce que ça fait partie de votre culture ?

STS : En Nouvelle-Zélande, nous avons la chance de pouvoir pratiquer les sports outdoor sur toutes sortes de terrains riches et variés. Le multisports n'est pas spécialement pratiqué à l'école. Il devient cependant de plus en plus populaire et il y a maintenant des raids multisports organisés dans les universités avec un classement national. Nous avons aussi un raid aventure très populaire ici : le "Coast to Coast". C'est vraiment quelque chose de très suivi en Nouvelle-Zélande. De nombreux athlètes très forts y participent et par conséquent nous pouvons nous en inspirer.

EM : Le Team Seagate est une équipe professionnelle. Vivez-vous de votre sport ?

STS : Non, personne d'entre-nous n'en vit. Chris vient juste de commencer un travail dans l'imagerie de synthèse, Trévor possède avec sa femme une salle de sport et Nathan travaille pour le Ministère des Sports et moi je suis médecin.

EM : Quel est le point fort de l'équipe ? Quel est votre sport favori ?

STS : En tant qu'équipe, notre point fort est le kayak. Chris pourra dire qu'il préfère l'orientation mais en Raids Aventure, ce qui vous plaît le plus, c'est la variété des sports.

EM : Peux-tu décrire le rôle des membres du team ? Avez-vous un leader général ou un leader par activité ?

STS : Nathan est notre capitaine. Il est vraiment fort en stratégie. Chris est l'orienteur par excellence. Trévor est vraiment une mule ;-). Mon rôle est de tenir ;-)

EM : Préfères-tu les courses non-stop ou à étapes ?

STS : Je préfère vraiment les courses non-stop. On peut beaucoup plus profiter du moment et apprécier le paysage. En tant que femme, sur ce format de course, je peux beaucoup plus faire attention à moi. Sur le format à étapes, je suis beaucoup plus occupée à suivre le rythme.

EM : Quels sont vos objectifs 2013 ? pouvez-vous nous faire part de votre calendrier ?

STS : Nous espérons défendre notre titre au Costa-Rica. Pour cela, nous allons participer au Godzone Adventure Race et sans doute à une autre course.

EM : Quel est votre principal challenger en 2013 sur le circuit ?

STS : Il y a beaucoup d'équipes très fortes et avec beaucoup d'expérience. Mais Thule Aventure est notre principal challenger. D'autres équipes suédoises sont très fortes.

EM : Que penses-tu du format de la Coupe du Monde de Raid Aventure ? comment peut-on améliorer la visibilité médiatique du Raid Aventure ?

STS : Je pense que cette Coupe du Monde est un bon format. Ça permet aux équipes internationales de pouvoir s'affronter tout autour de la planète et de pouvoir se qualifier pour les Championnats du Monde. Ça permet aussi à plusieurs directeurs de course de pouvoir les organiser. Récemment, j'ai l'impression que la visibilité du Raid Aventure s'est accrue. Il y a 8/10ans, il y avait beaucoup de médias présents puis ça s'est calmé et ça revient. J'espère que ça durera. Après tout, c'est le meilleur sport qui soit !!!

Merci Sophie pour cette interview et nous nous reverrons au Costa-Rica.

ENDORPHIN



© Andreas Strand



© Diego Costantini - Photography





Team Seagate

EndorphinMag (EM) : Hi Sophie, Team Seagate is the World Champion of Adventure Racing in 2012 in France. You realized an incredible race because you were the leading team from the beginning to the end. What is your favorite experience during this race ?

Sophie Team Seagate (ST) : There were many amazing experiences during the race, the course was so exciting. The rafting and the kayaking were fantastic, but it's hard to go past that feeling of getting on the kayaks for the last time and paddling around the coast on a beautiful hot sunny day, knowing we had won, and arriving on the beach to a bottle of champagne!

EM : Did you prepare this World Championship specialty ? I'm talking about high altitude and elevation for example ?

ST : No, we didn't do any high altitude training as such. Just regular hiking into the local parks here, where most of the hills are 1500-1800m.

EM : Did you encounter some difficulties during this ARWC ? Did you have a nightmare ?

ST : As a team, we had to deal with quite a bit of sickness. Nathan suffered greatly from the altitude and Trevor was also unwell with what seems like it was a water bug. He was quite sick for half of the race and it took a few weeks of being back in NZ and a few courses of antibiotics before he came right. Chris had a similar thing, but luckily he only started to become unwell the day after we finished the race !

EM : New-Zealand always gives top adventure racing teams ? How do you explain that ? do you practice multisports activities during your schooling ? Is the multisports practice in your culture?

ST : New-Zealand is lucky in that we have easy access to the outdoors, there are many national parks and wilderness areas that we can explore. Multisport isn't that big in schools, but is becoming more popular, and there is a National College Competition for Adventure Racing now. I think a lot of people in New-Zealand hear about multisport through the 'Coast to Coast' Race. It is a very important and popular race here. We have had many great athletes compete in this race, and therefore we have a lot of role models to look up to in the sport.

EM : The Team Seagate is a professional one. Do you live from your sport ?

ST : No, none of us do. Chris has just started working at something that is too intelligent for me to understand, something with computers and image modeling. Trevor owns a gym and runs that with his wife, Nathan does some work for our national sport body, and I work as a doctor.

EM : What is the strong point of the team ? what is the favourite activity of the team (mountain bike, trekking, orienteering...)

ST : I think as a team, we're usually strongest at kayaking. Chris would argue that orienteering is his favourite part of the race. But in an Adventure Race, you're often happy to get to the end of a stage and start the next activity for a change.

EM : Can you describe the role of each team member ? Do you have a leader Team or one Leader per activity or something else ?

ST : Nathan is our team captain. He is really good at looking at the overall race and race strategy. Chris's job is to concentrate purely on the navigation.



Trevor is a bit of a pack horse and it's my role to keep up!

EM : Do you prefer non-stop race or stage race ?

ST : I definitely prefer non-stop racing. I find you get to appreciate the scenery a whole lot more, as a female, I can look after myself the majority of the race. In stage racing, I am too busy trying to keep up with the guys to look up !

EM : What are your objectives in 2013 ? Can you tell us more on your calendar ?

ST : We hope to defend our title at the World Champs in Costa Rica. In the lead up to that, we will do the NZ Adventure Race Godzone, and hopefully one other race.

EM : Who is your most important challenger in 2013 ? Which team is able to beat you ?

ST : There are many teams that are very strong and experienced. The obvious is Thule, who were 2nd at Raid in France. Sweden is producing a lot of top teams too.

EM : What do you think about Adventure Racing World Series ? Is this race format the best one ? I mean the duration of the race or the race format ? What can we improve to increase the visibility of adventure racing ?

ST : I think the world series is a good idea. It means there are opportunities for top teams from all over the world to qualify for the world champs, and different race organisers get the opportunity to host the world champs. Recently, there seems to have been an increase in the exposure of Adventure Racing which is fantastic. It used to be a lot bigger say, 8-10 years ago, when it had a lot of television coverage. There was a lull for a few years, but now it seems to be increasing in popularity again which is fantastic, hopefully it will continue to grow. After all, it is the best sport around!

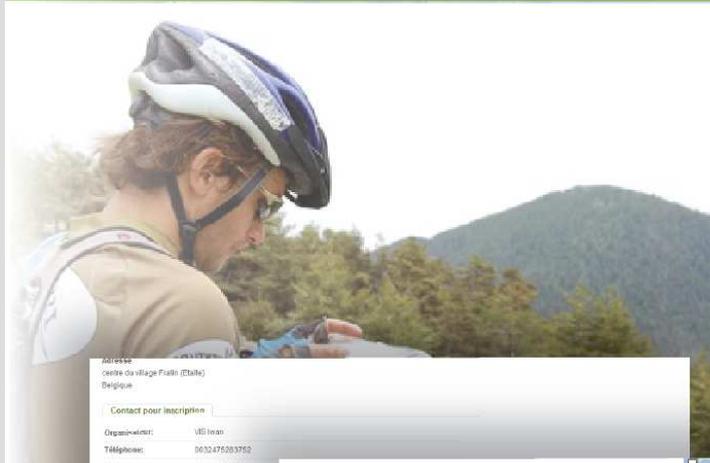
Thank you Sophie for this interview, we hope to meet you in Costa-Rica.

Regards **ENDORPHIN**





Ne cherchez plus vos Raids !



Adresse
centre du village Fraïlé (Eclache)
Belgique

Contact pour inscription

Organisateur: V&S Ivoas
Téléphone: 0032475033762
Adresse: 14 rue de la duchesse
5860
Villesart
Site Web: <http://www.v&s-ivoas.be>

Commentaires / Comptes rendus

Raid Saucona Aventure

Le Raid Aventure est l'épreuve phare du Saucona : un raid multi-sports sur 2 jours par équipe de 2 avec 100 à 120 km au total sur le week-end. Très peu d'éléments techniques et des sections courtes qui s'achèvent pour ne faire un raid très rythmé.

Au programme : course d'orientation (de jour et de nuit), course à pied, vélo, canoë, épreuves surprises et deux nouveautés :
- une nouvelle carte de CO est en préparation car plus

Date: Sam, 22/09/2012
Prix: 50 € par coéquipier
En savoir plus



Raid Saucona Découverte

Un raid multi-sports par étapes avec par étapes de 2 à 4 jours. Une réelle découverte du raid multi et pour les amateurs l'ambiance Saucona. Les sections sont para technico-montées de Lyon dans les Alpes d'O.

Au total environ 40km de course d'orientation, canoë, vélo, canoë, épreuves surprises et deux nouveautés :
- une nouvelle carte de CO est en préparation car plus

Date: Sam, 22/09/2012

Adultes 20km

90 % de chemins de terre, ouvert à tous à partir de 16 ans+

Date: Dim, 10/03/2013
Durée: 1 jour
Équipe: 1 coéquipiers
En savoir plus

Adultes 10km

90 % de chemins de terre, ouvert à tous à partir de 16 ans+

Date: Dim, 10/03/2013
Prix: 8 € par coéquipier
En savoir plus



Déjà 35 000 sportifs
Plus de 1 500 courses en 2012
Gérer par des passionnés



L'aventure au féminin du 28 novembre au 3 décembre 2012



**80 équipes étaient engagées
sur le Raid l'Arbre Vert 2012 à
Maurice,
toutes très motivées pour cette
11ème édition !**



©crédit photo : organisation



Et de 5...

C'est toujours avec le même plaisir que nous avons pris dimanche 25 novembre 2012 le départ pour la 11ème édition du **Raid l'Arbre Vert** à l'île Maurice.

Notre équipe : le team Arbre Vert Bourgogne

Composée, pour cette édition, de Céline Augueux, Karelle Dubief et Marie Passemard, c'est une équipe qui se connaît bien puisque nous sommes 3 copines licenciées au même club : le Dijon SingleTrack. Cette année, Nathalie Lapiere n'a pas pu prendre le départ. Elle est maman d'un petit Lucas depuis le mois d'octobre. Marie a donc complété l'équipe.

Passionnées de sport outdoor, nous avons l'habitude de nous retrouver pour parcourir les sentiers en vtt ou en trail.

Depuis maintenant 2 ans nous sommes fières de courir sous les couleurs de **l'Arbre Vert** grâce à Michel Leuthy, notre ami et partenaire.

C'est notre 5^{ème} participation et ... notre 5^{ème} victoire !!!

Le concept du raid Arbre Vert

C'est un raid 100% féminin qui accueillait cette année 80 équipes de 3 filles sur-motivées, soit 240 amazones... record de participation !

Pour cette édition 2012, il y avait une équipe composée de 3 judokates de haut niveau dont une médaillée olympique à Pékin.

C'est avec beaucoup de mérite, dans ce raid par équipe avec des épreuves qu'elles découvraient, qu'elles prennent la 5^{ème} place.

A chaque édition, ce raid nous fait voyager vers des destinations paradisiaques : le Kenya, l'île de la Réunion, le Sri Lanka, Mayotte, la Guyane et l'île Maurice, cette année.

Bruno Pomart et Alexandre Debanne sont à l'origine de ce raid unique par son concept. En 2010, Michel Leuthy PDG de la PME l'Arbre Vert, est devenu LE partenaire principal de l'évènement. Il ne manque aucune édition et n'hésite pas à mouiller le maillot pour vivre les épreuves avec ses équipes !!!

Cette édition nous a offert 6 jours d'épreuves :

J 1 : 18km de canoë sur le lagon de Mahebourg entre la Pointe d'Esny et le Barachois.

C'est l'épreuve que nous redoutons le plus avec le tir à l'arc.

Nous terminons 5^{ème} de cette étape en 1h45 à 3mn seulement de la tête.

Etape sublime... pagayer sur ces eaux turquoises nous permettaient de mieux supporter l'effort !

Nous avons eu droit aussi à une après-midi « détente » !!!!

Au programme : Karelle et Céline au tir à l'arc et Marie aux épreuves de survie (tir au lance-pierre, épreuve du feu et trouver une clé dans un sac rempli de choses inconnues !!!!).

J 2 : 16km de trek au Domaine de; 7 Vallées à Vacoas.

Nous sommes dans notre élément ! Un trail plutôt roulant mais rendu difficile à cause de la chaleur. Nous terminons 1ères et prenons de l'avance sur le classement général.

Après l'épreuve, les 240 concurrentes ont planté chacune leur arbre (espèces endémiques mauriciennes).

Chaque plantation possède désormais son panneau avec le nom d'une amazone. Ainsi, comme l'a très joliment souligné Carl Mootoo Samy : « elles n'oublieront jamais qu'elles ont un arbre qui pense à elle dans l'Océan Indien ».

J 3 : Journée Challenge Adventure & Nature, à la Casela Nature & Leisure Park.

Avec au programme : tyrolienne et pont de singe à 150m de haut sur 150m de traversée, accrobranche, canyoning, trail.

La plus belle journée multi-activités de ces dernières années ! Nous devons nous répartir les 6 activités individuelles et en faire 3 en équipe. Sensations fortes assurées !!!!

Nous prenons la 7^{ème} place au classement de cette journée.

J 4 : 26km de vtt et 5km de course à pied au domaine du Ballon.

Epreuve située au sud de l'île Maurice, au cœur de la réserve naturelle de Frederica (1500 hectares entre mer et montagne, avec faune et flore endémiques). Encore un parcours au décor sublime !!!

Des troupeaux de cerfs nous accompagnent le long des chemins : inoubliable !

Le circuit vtt n'est pas évident avec 2/3 du profil montant et un rendement très faible en raison de la caillasse !!!!

Etant triathlètes toutes les 3, la transition vtt - course à pied ne nous pose pas de problème.

L'arrivée se fera les pieds dans l'océan... juste magique !

Nous remportons cette épreuve et augmentons encore notre avance au classement général.



Nous savons que l'épreuve va être longue et difficile car il y a du vent et pas mal de courant à certains endroits. Nous mettons 3h05 pour franchir la ligne d'arrivée en 4^{ème} position. Notre objectif au départ était de limiter l'écart avec l'équipe des « Poissons Rouges », les meilleures sur l'eau et 2^{ème} du classement général. Objectif atteint !

Encore une belle étape sur ces eaux limpides, avec cette arrivée somptueuse sur l'île au Bénitier !

J 6 : 14km de trail dans le domaine du camp de chasse Yemen.

C'est déjà la dernière épreuve... Nous avons de l'avance au général, aussi nous décidons d'y aller prudemment pour éviter toute blessure. A l'arrivée, nous pouvons savourer la victoire de cette étape ainsi que notre **5^{ème} titre consécutif au raid Arbre Vert !**

La température extérieure était de 30°. Les réveils très matinaux (entre 4h30 et 5h30 pour nous permettre de partir à la fraîche !!!) ne suffisaient pas à prévenir les cas de déshydratation. C'était une difficulté supplémentaire à celle des épreuves qu'il ne fallait pas négliger. Nous avons su gérer nos efforts pour être performantes sur l'ensemble des épreuves.

Le raid à l'île Maurice : impression de notre équipe

Nous sommes toujours et encore très excitées d'y participer... de retrouver les autres équipes, concurrentes mais aussi copines, de partir découvrir à travers les épreuves sportives cette île magnifique.

Un petit clin d'œil à nos copines dijonnaises.... nous étions 4 équipes de Dijon !

En tant que « rookie », les concurrentes ont mis la pression à Marie dès l'arrivée à l'aéroport !!! Première participation et un titre à conserver...

Ce raid par équipe décuple les émotions. Ce que nous vivons pendant 8 jours ensemble, 24h/24 c'est-à-dire avant pendant et après les épreuves renforce inévitablement nos liens d'amitié. Nous partageons tout, à commencer par la tente (!!!!), mais aussi la pression, nos doutes, nos joies, nos coups de blues, nos différences physiques...

Chaque année, une véritable nostalgie s'empare de nous à notre retour. Vivre tant de choses fortes ensemble et retourner à notre quotidien du jour au lendemain ne se fait jamais sans difficultés.

Notre secret pour ces 5 victoires consécutives... on s'adore ! On se connaît par cœur... pas besoin de se parler... on est toutes les 3 là les unes pour les autres !

Et un grand merci à Michel Leuthy de nous permettre de vivre cette aventure fabuleuse !

ENDORPHIN

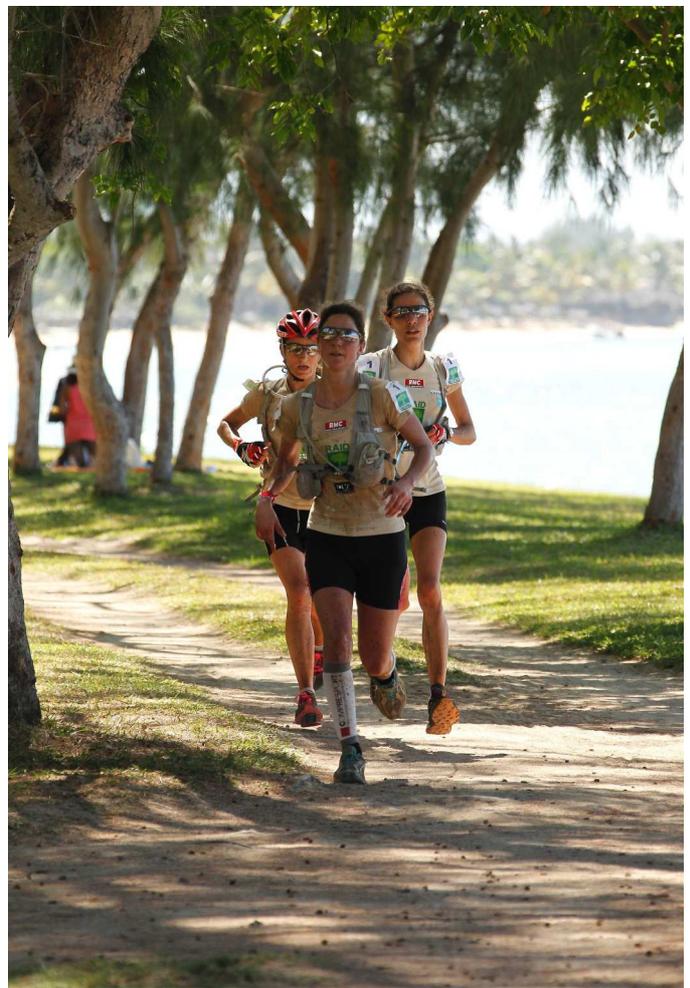
Classement :

09:54:04	01	01 - L'ARBRE VERT BOURGOGNE
10:30:19	02	42 - LES POISSONS ROUGES
10:36:38	03	45 - JUNGLE SPEED
11:14:55	04	03 - TEAM LUCIOLES - ISTA
11:17:33	05	71 - LES JUDOK'AMAZONES
11:20:33	06	17 - TEAM BONTAZ - SOS ENFANTS...
11:25:51	07	66 - LES CATALANES
11:27:42	08	65 - ATMOSPH'AIR
11:27:47	09	47 - EDF RAID DINGUES
11:33:22	10	22 - FAB HOULEUSES AMAZONES
11:39:39	11	74 - TIM TOP UP
11:46:07	12	69 - LES AVENTURIERES DE L'ARBRE...



Plus d'infos plus de photos sur le site du www.raidamazonie.com





Nous remercions nos partenaires :

- Rudy Project pour les casques, mitaines et lunettes
- Cime Sport pour les sacs et les lacets
- Nutergia pour la boisson,
- Gu pour les gels,
- Saucony pour le textile et les baskets





Hervé Simon

Président de la Fédération des Raids Multisports de Nature

© photo : J. Sorel / Finale du Challenge National 2011 (avril 2012)

...nous devons nous en remettre aux compétences de chacune des fédérations.

Après un premier mandat de 4 ans à la Présidence du Groupement National des Raids Multisports de Nature, Hervé Simon est devenu en décembre 2012, Président de la Fédération des Raids Multisports de Nature. EndorphinMag.fr a interviewé ce président très actif, qui est aussi raideur au sein du team Vibram Lafuma. Il nous détaille les objectifs de cette nouvelle Fédération, évoque le Challenge National et la naissance d'une Fédération Européenne...

EndorphinMag (EM) : En décembre 2012, le Groupement National est devenu une Fédération sportive de raids multisports : pourquoi ce choix ?

Hervé Simon (HS) : Nous avons pu prouver, durant quatre ans, que nous sommes viscéralement attachés à la libre organisation des raids, sans formatage et un peu en décalage avec le modèle sportif traditionnel. Nous allons continuer sur cette voie, qui est un fondement de notre action, mais il devenait indispensable d'être reconnu comme fédération agréée, puis à moyen terme, fédération délégataire, pour que notre sport existe juridiquement. On peut affirmer qu'on a progressé sur le plan de la médiatisation et de la structuration sportive (Challenge National, Championnats de France Scolaires, etc..) mais être reconnu comme une fédération à part entière confère plusieurs avantages qui sont conformes à nos objectifs de développement.

EM : Quels sont les objectifs de cette nouvelle Fédération ?

HS : En premier lieu, quand on devient une fédération officielle, on édicte des RTS (Règles Techniques de Sécurité). Cette absence de RTS fait aujourd'hui cruellement défaut car les autorités administratives ne peuvent pas s'en remettre à une autorité sportive, qui a normalement la légitimité pour cela.

Toutes les fédérations sportives ont ces RTS et pas les raids. C'est donc nécessairement plus compliqué pour une préfecture de donner un avis ou pour un organisateur, de créer une épreuve pour des jeunes, etc..

Le guide de l'organisateur préfigure un peu ces RTS mais cela reste un document de "conseils" alors que les RTS sont opposables.

La partie financière est aussi importante.

Le fait d'être une fédération agréée permet de solliciter l'Etat sur des crédits de fonctionnement via le CND5 (Centre National pour le Développement du Sport), voir même de disposer de cadres.

Nos prétentions sont limitées car les raids ont montré qu'ils ont su se développer sans financements publics, notamment pour les teams. Pour autant, des pans entiers de notre activité n'ont pas pu se développer sans financements publics ; à commencer par les écoles de raids et les formations. C'est aussi un frein au développement du haut niveau et à l'existence d'une équipe nationale.

En matière de développement et de structuration, les secteurs de l'organisation de raids et du milieu associatif adulte sont relativement matures. Il nous faut maintenant progresser sur la pratique jeune en dehors du cadre scolaire ou périscolaire. De même, les structures régionales et départementales doivent prendre corps.

Un autre objectif déterminant pour nous et qui est probablement le plus mal compris en interne et en externe, concerne la gouvernance de notre sport. Pour moi, il est déterminant et fondamental que les fédérations concernées par les raids soient partie prenante de la gouvernance de notre fédération. Contrairement à ce qui s'est pratiqué depuis des décennies dans le monde sportif ; nous ne sommes pas là pour prendre des licenciés aux fédérations.

Développer des collaborations avec chacune des fédés concernées

Même si cela choque certains, nous devons nous en remettre aux compétences de chacune des fédérations.

Par exemple, en orientation, c'est de leur ressort de former des traceurs, des cartographes, des animateurs en orientation... L'UFOLEP a presque un siècle d'antériorité sur les volets pédagogiques et didactiques des disciplines qui nous concernent et je pourrais multiplier les exemples.

Ces fédérations sont légitimes et ont des moyens humains incomparables. Le contexte n'est pas au développement de ces moyens. Il faut donc procéder en bonne intelligence. Développer des collaborations avec chacune des fédés concernées, tout faire pour que les pratiquants de raids qui sont dans une fédé - parce qu'ils y trouvent des compétences et des savoirs - y restent. Par contre, ces mêmes fédérations ne consacreront qu'une infime énergie au développement des raids multisports car cette activité est un phénomène négligeable au regard de la masse de leurs pratiquants "traditionnels".

Du haut niveau, à la gestion de Championnats de raids, en passant par les assurances (qui augmenteraient encore la cotisation de base du fait de la multi-discipline...), les relations presse, la communication... de nombreux domaines ne peuvent progresser que si l'on gère nous-mêmes notre sport. Eduquer et former les jeunes pratiquants à l'adaptation au milieu naturel par des supports variés, accompagner les acteurs éducatifs à la mise en place de projets éducatifs basés sur la pratique multisports de nature à moyen terme, car cela passera par la délégation (mission de service public confiée à la fédération par l'Etat).

Nous souhaitons une vraie reconnaissance du haut niveau. Le challenge serait officialisé comme Championnat de France. Les équipes femmes, mixtes et hommes qui ont glané les podiums de la finale nationale sont incontestablement les meilleures équipes françaises mais nous ne sommes pas habilités à les déclarer Champions de France.

Cette officialisation permettra aussi de tendre vers des sélections nationales ou des soutiens pour les participations aux Championnats d'Europe et du Monde.

Sur le plan international : nous sommes à l'initiative de la création de la fédération européenne. 12 pays étaient présents pour en débattre, en France, en septembre 2012. Ce sera un processus long et fastidieux car, à l'échelle européenne, le niveau d'avancement est très hétérogène et les fonctionnements sont distincts, notamment entre les pays de l'Est et les anglo-saxons. Il n'en reste pas moins que nous voulons valoriser le savoir-faire extraordinaire des organisateurs français et favoriser la reconnaissance des meilleurs raiders français actuellement situés dans l'élite mondiale.

Concernant les formations, nous souhaitons créer un brevet fédéral "raid". C'est très compliqué aujourd'hui, pour l'école de multisports de nature, de disposer d'encadrement bénévole. Nous avons entamé, aux côtés du Ministère et d'une dizaine de fédérations, un travail pour produire un guide des écoles de multisports et trouver des accords avec les fédés concernés.



EM : Quels sont vos besoins ?

HS : Tout d'abord, que chaque organisateur de raid et chaque club ou team de raid se sente concerné et nous rejoigne. Nous pourrions être le premier sport à représenter quasiment 100% de ses pratiquants, grâce au système que l'on a mis en place. Ce serait le meilleur moyen de montrer à tous nos partenaires ce que pèse notre sport aujourd'hui en France.

Ensuite, nous avons besoin d'un soutien du Ministère pour poursuivre nos actions et surtout développer celles énoncées ci-avant et nécessitant des financements publics.

Enfin, nous devons conforter la vie associative dans le monde du raid, en plus des organisations sportives. Les clubs, teams, écoles.. doivent se développer et s'organiser territorialement.

EM : Le Challenge National 2013 comprend 11 épreuves et débute par le Raid Blanc de l'Ain, les 2 et 3 février prochains ; sur quels critères sont sélectionnées les étapes de ce challenge ?

HS : Un jury indépendant de 9 raiders a la lourde tâche de sélectionner 2 manches par grande région et la finale. Ce sont plus les impératifs de cohérence calendaire et d'homogénéité territoriale qui dictent les choix que des dossiers prenant le dessus sur d'autres. Globalement, les retours sont très positifs. On considère qu'on amène une vraie plus value aux raids retenus, tant sur le plateau sportif, que la reconnaissance territoriale, de la médiatisation vis-à-vis de la presse spécialisée et des moyens techniques (partenariat avec Mygeolive pour les trackers). Les finales ont été remarquablement préparées par les équipes organisatrices. L'engagement et le dévouement des organisateurs est vraiment à saluer. On est fier de la réussite du Challenge. Le jury a aussi un rôle important sur l'édiction des règles sportives et l'évolution du Challenge. Il est actuellement composé de Angélique Crête, Karine Baillet, Stéphane Dumortier, Benjamin Monnier, Nicolas Seguin, Antoine Dillet et Guillaume Calais.



EM : Comment imagines-tu l'évolution de ce Challenge ?

HS : Je pense que le format est bon et qu'il permet une bonne représentativité de chacune des 5 grandes régions françaises avec une finale nationale très attendue et de haut niveau. Il faut qu'en 2014 la finale soit dans la moitié nord de la France. Je ne suis pas favorable à une évolution profonde du Challenge car il faut asseoir ce "Championnat" pour qu'il reste la référence en France. Si nous changeons tous les deux ans de formule, nous perdrons en lisibilité.

A long terme, on pourra étudier une formule, comme cela existe dans certains sports (escalade, ski...), avec des points marqués sur toutes les épreuves et un classement national à l'issue, plus une date unique avec la qualification d'un top 50 ou 100... Mais ce n'est pas à l'ordre du jour dans l'immédiat.

EM : Un dernier mot ?

HS : Notre sport est en plein développement. Tous ceux qui sont passionnés par un thème en particulier sont les bienvenus, sans être forcément administrateur de la fédération. Nous ne sommes pas très formalistes !

Patrick Roussel gère la commission "jeunes" et donc le travail lié aux écoles de raid.

Michel Bacchioli gère la commission "structuration internationale".

Philippe Desigaud gère la commission "formation".

Franck Garcin, Axel Riquebourg et Sébastien Cochet siègent pour la fédé à la commission mixte nationale UNSS.

Jean-Bernard Bonnet gère un gros dossier pour les raids internationaux juniors.

Isabelle Plane est la chargée de missions de la fédération ; sa réactivité et ses compétences nous sont très précieuses.

Camille Génieux travaille sur les partenariats et les relations commerciales.

J'invite donc chacun à se rapprocher d'eux, en fonction de ses affinités ou à se lancer dans la structuration de la fédération, à l'échelle de son territoire.

EndorphinMag.fr te remercie pour ta disponibilité et souhaite pleine réussite à tous vos projets !

Propos recueillis par Béatrice Glinche.- Janvier 2013.-

ENDORPHIN



& <http://www.raidsmultisports.fr/>





After 4 years a the top of Groupement National des Raids Multisports de Nature, Hervé Simon becomes in September

2012, the président of the French federation of adventure racing.

Endorphinmag interviewed Hervé, who is already member of Team Lafuma. He gives us the objectives of the federation and talk about French adventure racing series and European federation...

EndorphinMag (EM) : In december 2012, the "Groupement National " becomes adventure racing French federation. Why ?

Hervé Simon (HS) : During the past 4 years we have proved that we are strongly attached to the free organization of adventure racing, albeit without a formal structure and slightly outside of the traditional sports model. We will continue in this way, which is fundamental to our sport, however it has become clear that an official recognition is essential, initially as a certified federation, and in the medium term as a delegated federation, in order that our sport is legally recognized. We are already progressing in the plans for marketing/publicity and setup of a formal structure for the sport (national championships, school/university championships etc.), but to be recognized as a fully-fledged federation would provide many advantages consistent with our developmental objectives.



EM : What are the goals of the Federation ?

HS : In the first instance, after becoming an officially certified federation we would formalize the technical security regulation (RTS - règles techniques de sécurité). The absence of these official technical security regulations is to great detriment as the administrative authorities are unable to officially sanction the sports authority who may otherwise have full legitimacy. All the sports federations have these technical security regulations, but not adventure racing. It is therefore considerably more complicated for the local authorities to respond to a request for, or for an organizer to setup, any adventure racing events. The guides provided to organizers of such sporting events are provided with security regulations, but this remains only a recommendation, whereas the official technical security regulations are mandatory.

The financial concerns are equally important. As a certified federation we would be allowed to request financial support from the state, the National Centre for Sports Development (CNDS), as well as take advantage of some executives. Our pretensions are limited here as the adventure racing community has shown that they have been able to develop without public financing, particularly with regard to the teams. That said, entire segments of our sport have been unable to develop without public financing, for example schools for adventure racing and training. It has also an impact on the development of elite levels and the existence of a national team.

In terms of the development and structure, the organization of adventure races and associations for adult participants is relatively mature. It is in the area of development of younger participants outside of the school structure that must now be addressed. Additionally, regional and county structures should be developed.

Another key objective, and one which is probably the most misunderstood internally and externally, concerns the governance of our sport. For me, it is fundamental that the multiple federations involved with aspects of adventure racing are in part owner of the governance of our federation. Contrary to what has happened over many years in the sports world, we are not aiming to deprive other federations of their members. Even if this appears strange, we must rely on the core competencies of each federation. For example, in orienteering it is within their remit to train the trailers , cartographers, and leaders of orientation. The UFOLEP has almost a century of experience in providing educational courses in the disciplines which concern us, and this is only one example of many. These federations are entirely legitimate and have incomparable human resources. The context is not to develop the membership to this extent, therefore we must proceed intelligently. We should develop collaborations with each of the involved federations in order that every participant of adventure racing who is already in another federation – as they will gain skills and knowledge there – remain. However, these same federations must not restrict, to a miniscule amount, time and effort in the development of the multi-discipline adventure racing, due to the apparent size discrepancy with their 'traditional' participants. At the highest level,

the management of the adventure racing championships, negotiations with insurers (who increase yet further the premiums due to the multi-discipline nature of the sport), media relations, communication, education & training of younger participants to adapt to the outdoor environment through multiple methods, assistance for educators in the setup of projects to teach multisports in the outdoors....in these numerous domains we cannot progress unless we are able to manage our own sport.

In the medium term, as this should pass via delegation, if we wish to have a true recognition at the highest level. The 'challenge' should be formalized as the French championship . The women's, mixed & men's teams who have achieved the podium of the national final are undoubtedly the best teams in France, but we are not able to declare them as champions of France. The formalization would provide a step towards national selection or support for participation in the European or World championships.

On the international stage we are part of an initiative to create a European federation. In September 2012 a meeting was held in France with 12 countries participating in the discussion. It will be a long and difficult process, as between the European countries the degree of existing formal structure is highly varied and the operations are significantly different, particularly in Eastern and Northern Europe. We wish to reinforce the extraordinary knowledge of the French organizations and ensure the recognition of the best French adventure racers who are currently in the world elite.

With regard to training, we would like to create an official federal certificate/license for adventure racing. It remains very complex today for schools of outdoor multisports to have volunteer supervision. We have started, in conjunction with the Ministry and multiple federations, the development of a guide of these multisports schools and to formalize agreements with all of the federations involved.



EM : What are your needs ?

HS : first of all we really need that all teams, all organisers, all racers are involved et come to us. By this way we can show to all our partners that our sport is very important in France. Then we need the help of our sport department to develop all the items we want and which require some budget. And we think that the teams, the school the club have to develop themselves.

EM : The french adventure racing series has 11 races. The first one is the "Raid blanc de l'Ain" the 2nd and 3rd of february. What are the criterias to become member of these series ?

HS : A jury of 9 members has to select 2 races by french regions and the final. We would like to propose an interesting calendar in all regions. This format is very acclaimed. Each selected race shows an increase of their participants and an increase of her visibility. The finals have been successfully completed. We are very proud of these series. The jury has got an important role too. the members are : Angélique Crete, Karine Baillet, Stéphane Dumortier, Benjamin Monnier, Nicolas Seguin, Antoine Dillet and Guillaume Calais.

EM : How can you imagine the future of this series ?

HS : I think the format is the right one. the fifth french regions are represented. The final is the goal for all teams. In 2014 i would like a final in north of France. I don't want to change this serie because it needs to become the reference in France before. If we change the formula every 2 years, nobody will understand the format and we decrease his popularity. In the future we can imagine another formula with delivered points on each race and a final ranking at the last one.

EM : A last word ?

HS : Our sport increase a lot. Everybody can join us to help us. Patrick Rousset manages the "youngs", so he works with the Adventure racing schools. Michel Bacchioli works on international aspects ; Philippe Desigaud manages the training commission ; Franck Garcin, Axel Riquebourg et Sébastien Cochet go on for us at the mixed UNSS national commission Jean Bernard Bonnet works on a large deal for junior international adventure race ; Isabelle Plane is our mission support ; Camille Génieux works on the partnerships. You can reach all of us if needed.

Endorphinmag would like to thank you Hervé, for your availability and wish you all the best in your projects for 2013.

ENDORPHIN

<http://www.raidsmultisports.fr/>



www.agatsu.fr

À chacun sa discipline !



Route des cols 32 €



Runroad 25 €



Whiteline 32 €



Natation silhouette Bio 28 €



Runroad 25 €



Runway 25 €



Desport 32 €



Good vibrations 25 €

Spécial glisse



Adrénaline 32 €



Too schuss... 32 €



Snowbulle 25 €



Snowmonster 25 €

Agatsu crée depuis 2008 des collections de tee-shirts pour ceux qui aiment le sport, décalées, graphiques, parfois insolentes.

Agatsu n'est pas juste une marque, c'est une vision du sport...

Création graphique et impression «made in France».

5 % du prix de vente de nos articles est reversé à
 **SPORT SANS FRONTIÈRES**
www.sportsansfrontieres.org


www.agatsu.fr



Kicks Apple Strudel

...Organic apple & cinnamon

Our organic kicks apple strudel energy gels are a tasty, easy to digest combination of apple juice, cinnamon, agave nectar and brown rice syrup. A loaded mix of Fast and steady releasing organic carbohydrates formulated to replenish muscles. We add sodium from Himalayan crystal salt to support hydration, whilst the real apple juice is high in antioxidants. Ethically sourced ingredients, free from synthetic nasties. Wrapped up in our unique "fast tear" packaging.

FAST ENERGY

Performance

Organic brown rice syrup = glucose, maltose and maltotriose = fast releasing energy

Organic agave nectar = fructose + glucose = sustained steady energy

100mg sodium for hydration, replenishing electrolytes and reducing muscle cramps

Instructions for use

MuleBar designed, with all sports in mind. We use Kicks Gels before, during and after exercise. 1-2 gels per hour.

Ingredients

Organic apple juice concentrate, organic agave nectar, organic brown rice syrup, natural cinnamon flavour, pink Himalayan crystal salt.



caffeine free **37g**



Suitable for Vegans & Vegetarians

Natural Tasty Energy

- 😊 **30% real apple juice**
- 100% organic**
- Nothing synthetic**

Nutritional information

per	100g	37g
Energy kJ	1221	452
Calories Kcal	292	108
Protein	0.3g	0.1g
Carbohydrate	72g	27g
of which sugar	68g	18g
Fat	0.1g	0g
of which saturates	0g	0g
Fibre	1g	0g
Sodium	0.3g	0.1g

Free from

Dairy, Wheat, Yeast, Soy & Nuts

MuleBar never contains...
Artificial preservatives, colourings, sweeteners, flavourings or GMO ingredients

Performance



Energy



Strudel MBR team, UK

Tasty



made in Great Britain

www.mulebar.com

12ème Trail Blanc New-Balance de Serre-Chevalier

Etape d'ouverture du Runazur Trophée des Neiges 2013 !

Et de deux pour Lanne !



**Dimanche 13 janvier 2013
à Serre-Chevalier (05)**

On attendait une météo mauvaise, avec ciel gris et chutes de neige... il a fait soleil et les 750 concurrents ont pu s'élancer à l'assaut de cette édition 2013 sous les meilleurs auspices.

Les profils du Trail Blanc (30,1km, 750m D+/-) et de la Guisanette (12,3km, 350m D+/-) avaient été légèrement remaniés et le départ avait été transféré au pied des pistes. Après un sacré coup de cul, les coureurs ont affronté des parties « trappeur » plus nombreuses, mais aussi d'importantes portions très roulantes et damées. Un exercice complet et difficile, même si les chronos ont été dans l'ensemble meilleurs qu'en 2012 grâce à une neige ferme. Côté résultats, on retiendra la belle performance de Michel Lanne qui réitère sa victoire de 2012 sur le Trail Blanc devant deux autres pointures, Julien Navarro et Ludovic Pommeret. Chez les dames, personne n'est venu s'opposer à Fiona Porte, déjà seconde en 2011. Elle devance confortablement deux italiennes, Juliana Arrigoni et Marina Plavan. Sur la Guisanette, victoire de Christophe Halleumieux et de Marion Joubert.

Cette épreuve constituait la première étape du Runazur Trophée des Neiges. Elle sera suivie du Trail Bianco de Cesana Torinese, le 24 février en Italie et d'une autre course organisée par Courir en Briançonnais : la Snow Race de Montgenèvre, le 17 mars prochain.



RESULTATS	
Trail Blanc :	
Hommes	Dames
1/ Michel Lanne 2h11'53	1/ Fiona Porte 2h41'47
2/ Julien Navarro 2h14'12	2/ Juliana Arrigoni 3h01'11
3/ Ludovic Pommeret 2h15'02	3/ Marina Plavan 3h06'25
Guisanette :	
Hommes	Dames
1/ Christophe Halleumieux 50'27	1/ Marion Joubert 1h06'51
2/ Fred Grux 52'57	2/ Cristina Blanchet 1h12'43
3/ Yvan Giraud- Telme 53'03	3/ Frédérique Duclot 1h13'28
www.trailenbrianconnais.com / www.runazur.com	

Crédit photos : Lisel Merello

Stuffitts.FR



STUFFITTS : SYSTEME DE SECHAGE NATUREL

Place le Stuffitts dans vos chaussures, vos gants, votre casque. En quelques heures le Stuffitts assainit votre équipement en le séchant et le désodorisant

ABSORBE L'HUMIDITE **8 FOIS PLUS VITE**
QU'A L'AIR LIBRE

CONSERVE LA QUALITE
DES TISSUS

EMPECHE L'APPARITION DES BACTERIES,
RESPONSABLES DES **MYCOSES ET DES CHAMPIGNONS**



DETRUIT LES **MAUVAISES**
ODEURS

RESPECT DE L'**HYGIENE**

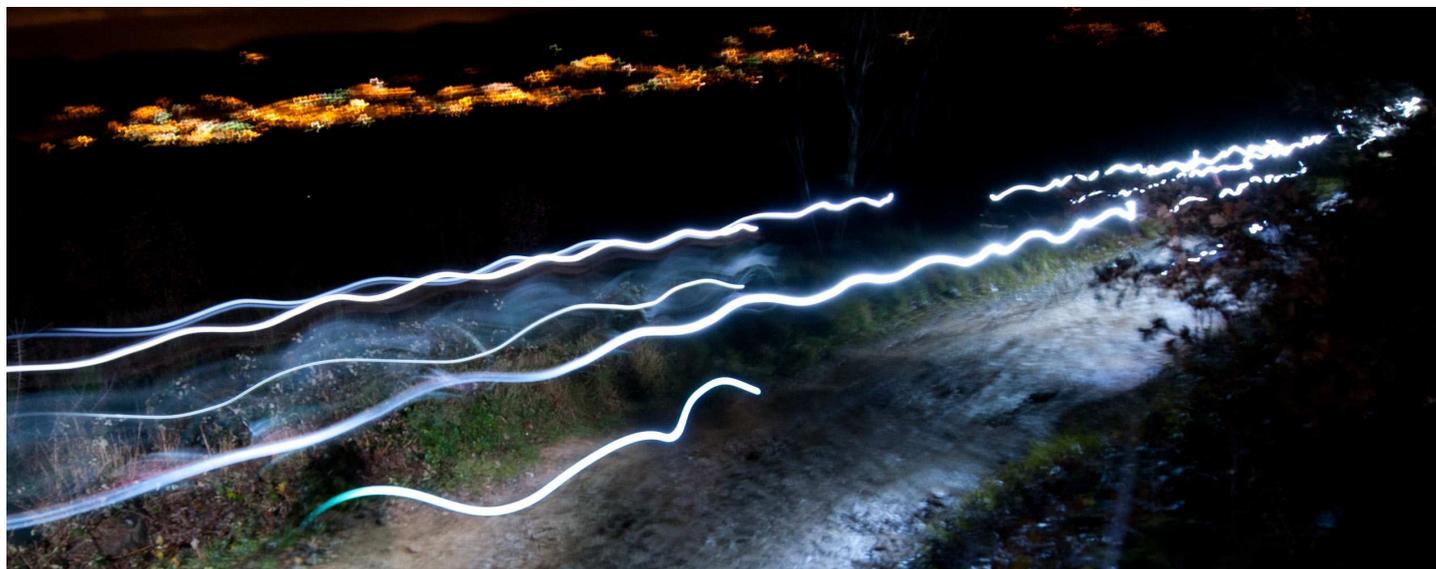
GAIN FINANCIER

ENTRETIEN VOTRE
EQUIPEMENT

Composé de copeaux de bois de cèdre

Stuffitts participe au développement durable





LA SAINTELYON

R U N N I N G R A I D N O C T U R N E



59^e
édition

DE LA SAINTELYON /
1 & 2 DÉC 2012

SOLO 70 & 42 KM - RELAIS 2 / 3 / 4 1 500M DE D+ / 1 900M DE D-

Une Saintélyon 2012 en noir et blanc, pour une course nature haute en couleurs

En attendant la 60^{ème} édition en 2013 de la plus ancienne et la plus grande des courses natures françaises, la mythique Saintélyon a encore marqué les esprits dans la nuit du 1er décembre 2012 en réunissant l'ensemble des ingrédients qui ont construit sa légende.

Les 12 000 coureurs inscrits sur les différentes formules, dont près de 6000 sur le raid solo de 70 km, ont eu en effet à affronter des conditions hivernales particulièrement rudes avec un froid vif, une neige abondante sur le versant stéphanois et un terrain particulièrement difficile et piégeux, occasionnant des chutes fréquentes. Plus de 1 000 non partants et plus 3 000 abandons ont été enregistrés, confirmant que la Saintélyon, malgré un dénivelé abordable reste une épreuve sélective. Valeurs sûres de la Saintélyon, les images furent particulièrement féériques avec un serpent de frontales infini sur les Monts du lyonnais couverts de neige, et des points de vue panoramiques sur le val lyonnais endormi.

L'épreuve nocturne a de nouveau mis en lumière des héros avec de beaux vainqueurs et le sourire des milliers de finishers. Il la voulait et il l'a (enfin) eue. Après trois deuxièmes places en 2009, 2010 et 2011, **Emmanuel Gault**, l'un des meilleurs trailers du team Asics, qui a enregistré la veille du départ le forfait d'Emmanuel Meyssat, un autre grand favori, n'a pas laissé passer sa chance face à une concurrence pourtant particulièrement relevée.

Il s'est débarrassé un à un de ses adversaires, parmi lesquels le suisse Alexandre Rognon, en tête jusqu'à mi-course et Pierre-Laurent Viguière, qui n'a lâché prise à 10 km de l'arrivée. Il signe une superbe victoire en 5h16, un temps canon sur un parcours rallongé et considérablement durci par les conditions climatiques. Fabien Chartoire se classe troisième.

Chez les filles, la lyonnaise **Cathy Dubois**, qui s'était révélée ici en 2007, n'aura pas tremblé devant le palmarès de Karine Herry, la traileuse qui a tout gagné dans sa carrière, sauf la Saintélyon. Cathy Dubois, termine en 7h13 devant Liliane Cléret, Anne-Sophie Austrui, une habituée des podiums de la Saintélyon et Karine Herry.

A noter le cavalier seul de **Benoit Holzerny** sur la Saintexpress, la domination des équipes **Terre de running** en relais 4, dont l'équipe masculine menée par Fabien Antolinos, nouveau champion de France de Trail, des teams Asics (Hommes) et Lafuma (féminines), en relais 2. Au-delà des performances sportives, la Saintélyon 2012 illustre le succès exponentiel de ce trail nocturne sans égal en Europe. A n'en pas douter, la 60^{ème} édition, programmée le **8 décembre 2013**, sera une édition exceptionnelle à bien des égards et les organisateurs annoncent déjà une série de nouveautés qui devraient conforter le statut de rendez-vous majeur de la course nature.

Pomme Depras

PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRE PRINCIPAL



COORDINATEUR



ORGANISATEUR



PARTENAIRE MÉDIA



FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES SPORTIFS



SainteLyon 2012 la doyenne en blanc...

Crédit photos : Mike Guillot



Pour tout traileur, la saison ne s'arrête qu'une fois la ligne du palais des sports de Gerland franchie.

Eh oui, la Saintélyon est LE trail nocturne que tout le monde attend pour vivre son dernier effort de l'année.

Pour cette 59^{ème} édition, dame nature avait couvert le sol des monts du lyonnais de son manteau blanc et n'avait pas oublié de saupoudrer le tout de températures fraîches et vives pour assurer une édition inoubliable.

Malgré les non-partants et de nombreux abandons, les finishers n'ont pas craint la couche de plusieurs centimètres de neige pour cette nuit de magie et tous ont pris plaisir à conquérir et courtiser cette reine des Trails.

Encore une fois, tout était réuni pour vivre une nuit féérique et enivrante, d'ailleurs Emmanuel Gault (team Asics) a saisi sa chance pour gravir la plus haute place du podium, tant convoitée depuis des années.

Chez les filles, Cathy Dubois le rejoindra sur la plus haute marche pour compléter le tableau de cette nuit.

EndorphinMag.fr était également présent avec une belle seconde place sur le relais 3 de Clément Valla et ses partenaires ainsi que Virginie Sénéjoux, en solo...

Bravo à eux et je vous propose de retrouver, dès à présent, les récits de nos athlètes et de vivre avec eux leur course...

Relais 3 coureurs : Eric Perrin, Julien Merle et Clément Valla

EndorphinMag



C lément Valla - relai 1 : St Etienne / Ste Catherine - 28 km

Comment bien finir une saison de course d'orientation et de raids multi ?... en courant la Saintélyon en relais avec les copains du club !

Le projet initial était de courir à 4, avec les compères du NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne). Finalement, nous serons sur la course en relais à 3, dans l'ordre : moi-même puis Eric Perrin et Julien Merle.

L'équipe se connaît et nous n'avons pas de quoi avoir peur de la course.

Après le Critérium Nationale des Equipes, dernière course CO de l'année, nous nous préparons chacun dans notre genre....

Retrouvailles le 30 novembre sur Saint-Etienne pour parler des derniers détails : choix de la voiture, établissement d'un timing prévisionnel et programmation d'une bouffe d'avant course, pour être au top !

1^{er} décembre, bonne météo, la course s'annonce bien. Je passe récupérer les dossards et la foule m'impressionne encore plus que l'an dernier !

L'équipe d'EndorphinMag m'a bien prémâché le boulot en récupérant nos dossards et autres éléments de course.

20h, je file rejoindre mes relayeurs pour manger, regarder encore le parcours et se relaxer avant de prendre le départ...

22h, départ de la maison, direction le parc des expositions, je me change, on prend quelques photos et j'abandonne mes relayeurs en leur souhaitant une bonne sieste à Sainte-Catherine. Je croise pas mal d'orienteurs et de raiders.

23h30, j'enfile mon sac plastique d'échauffement et je trottine dans la foule. La pression monte et j'ai vraiment envie de partir, d'enfin lâcher les chevaux.

23h45, je rentre dans le box, là encore des têtes connues, ça discute et du coup la pression tombe un peu.

Un mot du maire et c'est déjà le décompte, c'est parti !!!

Je me sens mieux que l'an dernier, les premiers kilomètres avaient été compliqués....

Du coup, je pars fort, j'abandonne un peu les copains et j'essaie de rejoindre le groupe de tête.

Au kilomètre 2, je pense avoir fait le point sur les « adversaires » potentiels sur le relais à 3.

Je trouve que le rythme est très rapide et je fais un peu le yoyo dans la partie rapide jusqu'à Sorbiers.

Nous sommes 3 relayeurs du relais à 3 et j'attends un peu de voir comment courent les autres.

Passage dans Sorbiers, on discute un petit peu et c'est plutôt cool. Je décide de prendre mon rythme dès cette première bosse. J'allume enfin ma lampe en quittant les lampadaires citadins et c'est en fait la transition pour les plaques de verglas... les appuis risquent donc d'être fuyants !

Je suis avec les premiers « Solo » ; très impressionnant de courir la moitié de leur course et d'être déjà derrière !

Saint-Christo et le premier ravito arrive. Je suis bien, mais je décide de prendre à manger car je suis parti en version light, avec le minimum d'alimentation et d'eau.

Je pense être en tête, donc je gère un peu ce passage...

Sortie du village, j'entends les orienteurs m'encourager, ça fait plaisir !

Je m'attends à voir certains des 2^{èmes} relayeurs des équipes à 4 qui viennent de s'élancer.

Cette deuxième partie est théoriquement moins dure, car moins montante, mais j'ai quelques doutes sur l'état des chemins et notamment la quantité de neige à laquelle nous devons faire face !

Pas manqué, grosse peur dès la sortie du village, accompagnée d'une brume vraiment épaisse....

L'ambiance est énorme, je passe à la hauteur des feux de joie allumés par les supporters, c'est vraiment cool de les entendre nous encourager dans le froid de cette nuit de décembre...

Je suis à la lutte, mes appuis sont fuyants et ma foulée devient de moins en moins efficace. Sur les parties les plus découvertes, je vois les autres coureurs, les positions sont plus ou moins figées, je gagne une place et dans la dernière descente deux coureurs me reviennent dessus, un « solo » et un relayeur à 4.

Je suis sec, je lâche les chevaux et la lumière de l'arène de Sainte-Catherine apparaît en contre bas.

Je n'ai pas vu passer la course, je défais le badge et j'aide Eric à s'équiper !

Je n'ai pas encore repris mon souffle que le gaillard est déjà parti !

Ju est là, un peu endormi et on file direction Soucieu pour le 3^{ème} relais. J'ai fini ma course et je suis encore « dans les tours »...

La nuit avance et nous arrivons sur Soucieu, les premières équipes à 4 passent le relais et la pression monte à nouveau pour moi, mais en tant que relayeur/spectateur.

Eric arrive, bien placé, en 2^{ème} position de la course à 3. Il a fait une chute et semble déçu. Je comprends que j'ai donné le relais en 2^{ème} position et non en tête comme je le pensais...

On se change, on monte dans la voiture direction Lyon centre pour voir Ju, dans le quartier de Oullins si on y arrive, puis au palais des Sports....

On ne le voit pas à Oullins, donc direction la ligne...

On arrive sur le dernier pont et on reconnaît la foulée du « coach », « il envoi la purée » comme on dit dans notre jargon !

Pas le temps de se garer que Ju a déjà coupé la ligne, en 2^{ème} position !

La perf est là et on ne peut pas être déçu !

Il est 5h10, dimanche 2 décembre et nous déambulons dans le Palais des Sport.

Grosse fatigue mais grosse « banane » d'avoir couru avec les orienteurs qui ont été mes coachs et partenaires de courses et d'entraînements et de réaliser cette bonne performance.

Merci à EndorphinMag pour cette belle opportunité de courir la Saint-Élyon cette année encore !



Crédit photos : Mike Guillot



Eric Perrin
 - relais 2 : Ste Catherine
 / Soucieu en Jarrest
 - 19km

Au chaud dans le camping-car minibus que j'avais acheté à un gentil bandit de droite d'Orléans un an auparavant, j'étais bien... je dormais tranquillement, j'étais loin... très loin !!!

Ce repos avait été programmé quelques heures avant ; on avait prévu avec Ju de dormir un peu, 2 heures maximum, avant de mettre les baskets et de se jeter dans le froid et la compétition.

Réveil, il est 1h30 ce dimanche matin, j'avais prévu 2 heures environ de course pour Clem, il a une sacrée santé ce gaillard !!! 2 heures 10, allez, au pire, en prenant en compte des conditions de course très hivernales.

Je vérifie vite faite tout le matériel, j'ai fait le choix de prendre une lampe grosse puissance assez légère, mais aucun ravito, aucune boisson, rien. Après tout, courir 19km, ce n'est pas la mer à boire, j'ai fait bien pire avec des conditions tout aussi difficiles.

Bonnet, gants, collant, sous-pull manche longue et tee-shirt.

Pour les chaussures, j'avais longuement hésité : picots ou pas picots ? chaussures trail peu typé ou chaussures Speedcross de Salomon ?

J'ai fait le choix des Speedcross, c'est un bon compromis, mais au final, elles ne tiennent pas plus que d'autres sur des chemins verglacés, c'est très clair maintenant : vivent les picots !

Dans l'aire de passage de relais, il fait très froid.

Je trotte un peu, ce n'est pas vraiment un échauffement, c'est plutôt une remise en route du corps et des fonctions fondamentales, une façon de se concentrer et de se projeter dans la course.

Les premiers relayeurs passent, je les trouve très rapides, ce sont les relais à 4. Tiens !?! voilà les premiers coureurs solo : balaises !!!

Ils sont vraiment forts et mon Clem, il est où ? Quelques minutes après, le voilà, le gaillard. Il me passe le capteur, le plus vite possible, un petit mot d'encouragement et c'est parti....

Sainte-Catherine, dimanche 2 décembre, 2h et quelques minutes, moins 4°, neige...

Ça commence par un plat puis arrive la première montée.

J'ai des lampes devant moi, pas très loin et je me dis que ce sera un objectif : rattraper ces coureurs...

Je suis plus à l'aise sur ces terrains où toutes les foulées sont différentes, en orienteur que je suis, j'ai l'habitude et au bout de quelques kilomètres, je double ce groupe de coureurs dans lequel il y a les deux premiers de cette Saintélyon 2012.

Descente, plat, montée, j'enchaîne, ... Je suis tout seul, je n'ai pas de lampe devant moi pour me montrer le chemin.

A plusieurs reprises, j'éteins ma lampe pour admirer les lueurs de la vallée, pour apprécier cette solitude nocturne et le plaisir de courir seul en pleine nuit alors que nous sommes 10 000 personnes à arpenter ces chemins.

La dernière côte me fait mal aux jambes, je sens un coureur derrière moi qui arrive. Est-ce que j'ai ralenti ou bien est-il en meilleure forme que moi ? Peu importe, je relance sur le plat...

J'avais eu une première série d'alertes avec des glissades contrôlées avant cette chute à la c...

Je contrôle la crampe qui surgit, je mets la lampe sur le crane et je repars difficilement, en trottinant. C'est bon, je pourrai finir mon relais !

J'ai la main en sang, la jambe bien douloureuse, mais bon... je pense aux copains qui m'attendent au prochain ravitaillement.

Les solos me repassent sur cette route en descente qui mène à Soucieu en Jarrest... je ne peux pas les accrocher, tant pis !

Voilà l'aire de passage de relais, voilà Clem qui m'encourage et Ju qui me tend la main. Ouf, je suis content d'avoir fini ! Direction l'infirmerie...

Domage que la chute m'ait ralenti, j'aurais pu faire deux ou trois minutes de moins. On finit 2^{ème} avec un superbe dernier relais de Julien à... 2 minutes des premiers. Arrrrrrrrrr !

Merci à mes deux coéquipiers, c'était une superbe course d'équipe. Alors, partant pour l'année prochaine ?



Julien Merle

- relais 3 : Soucieu en Jarrest /Lyon
- 23km

Je suis bien réveillé. Il est 3h du matin, j'ai dormi 1h30 entre minuit et 2h du matin et j'avais peur d'être encore comateux. Mais finalement les sensations ne sont pas trop mauvaises, en tout cas pour cette heure avancée de la nuit.

Et puis nous sommes dans le coup : Clem a passé le relais en deuxième position à Eric à Sainte-Catherine, il y a de l'enjeu, cela finit de me mettre dans la course.

Nous ne sommes pas des grands habitués de cette compétition, donc nous ne savions pas trop quelle pouvait être notre performance. On y allait plutôt pour se faire plaisir, en sachant qu'en tant qu'orienteur, nous sommes compétitifs sur les trails et qu'il était possible de faire quelque chose.

Les copains ont eu des conditions difficiles (neige et verglas), mais pour moi, les conditions sont plutôt bonnes. Température fraîche (-2°C) mais acceptable. Cela va me permettre de courir léger.

Je n'ai pas le relais le plus « fun », mais j'ai un passé (bien que lointain) d'athlète et je suis assez à l'aise sur la route. Donc l'idée de courir sur un terrain roulant me plaît assez.

Je trépigne.

Eric arrive enfin. Il a un genou et la paume de la main égratignés, il a fait une mauvaise chute. Malgré cela il a conservé la 2^{ème} place.

Nous avons vu passer les premiers, mais je n'ai pas pris l'écart, donc je m'élançai un peu à l'aveuglette. D'ailleurs, ce sera la principale

Je dépasse vite les premiers solos qui sont passés juste avant moi et je me retrouve rapidement tout seul.

Je ne peux donc pas me fier à l'allure de mes concurrents ni au kilométrage car il n'y en a pas. Je cours donc à la sensation.

Mon objectif est de boucler mon relais en 1h32'/1h35'. La première moitié de la course se passe bien, les sensations sont bonnes, il faut tout de même faire attention aux plaques de verglas.

Petit à petit, je rattrape les marcheurs de la Saintéxpress et je reçois quelques informations : « Il n'est pas loin devant ! », « Il est juste devant ! ». Mais, je ne vois toujours pas mon concurrent !

A la mi-course, un petit arrêt rapide au ravitaillement pour faire le plein, je suis parti sans eau et sans nourriture. Sans gobelet, je ne peux pas avoir d'eau, mais ce n'est pas très grave, je peux m'en passer.

Dans la côte de Sainte Foy, les jambes répondent bien et pour la première fois j'ai un écart chiffré : « Il est 1 minute devant ».

Je n'ai pas pris l'écart au passage de relais, mais si je suis à une minute, j'en ai repris plus de la moitié. Je relance donc en haut de la côte avec l'espoir de bientôt le voir.

A 5km de l'arrivée, je n'ai toujours pas mon concurrent en point de mire. 1h10 de course, cela devient dur.

Malgré tout, je continue de relancer avec toujours l'espoir d'aller chercher la première place.

En passant sur le dernier pont, je vois un coureur plus rapide que les autres. Ce doit être lui, il a encore un peu d'avance, il reste moins de 2km, mais ça se tente.

Eric et Clem sont justement là dans la descente du pont. L'enthousiasme de leurs encouragements confirme mon impression. Je jette mes dernières forces dans le dernier kilomètre et je finis par recoller à l'entrée de la dernière ligne droite.

Je jette un œil à son dossard : 4005. Et m....., il s'agit de la troisième équipe du relais à 4.

Nous terminons finalement 2^{ème} à 2 minutes, ce qui est une excellente performance.

Je me rends compte que je n'ai jamais été en mesure de rattraper la première équipe car l'écart le plus faible aura finalement été celui sur la ligne d'arrivée.

Au petit matin, en errant dans l'immense Palais des Sports à Lyon, c'est le plaisir qui l'emporte sur la fatigue, le plaisir d'avoir fait une bonne course, le plaisir d'avoir passé un moment sympa avec des copains.

Je remercie EndorphinMag sans qui je ne me serais probablement pas lancé dans cette aventure.





Saint-Élyon en solo pour Virginie Sénéjoux

Samedi 01 Décembre 2012, c'est parti pour la 59ème édition de la mythique SAINT-ÉLYON, doyenne des courses ultra. C'est LE rendez vous de la fin de saison des trailers.

Cette course a quelque chose d'unique : la nuit et l'ambiance, les images féériques du serpent de lumière des frontales... C'est LA course de nuit à ne pas rater !

Pour cette 59ème édition, nous étions près de 12 000 au départ. Cette année, cette course unique a deux invités surprises : la neige et le froid ! D'ailleurs, nous sommes prévenus, à partir du kilomètre 16 et jusqu'au 30ème, la neige est là !

Dans la salle du Palais des Spectacles de Saint-Etienne, les coureurs se scrutent, chacun est déjà dans sa course, calme et concentré.

Il est 20h45, heure de la pasta party. Un peu de repos... quelques interviews et la préparation du sac **OXSTITIS** avec cette année la boisson Climadrink Temps Froid dans la poche à eau, quelques barres et gels **MULEBAR** ainsi que quelques barres Powerbar, sans oublier mes amandes.

A 23h45, direction la ligne de départ, chaussée d'une paire de The North Face, modèle Single Track ASH et vêtue d'un corsaire **ZAMST** CW-X, en haut, une « double peau » Skins A400, une seconde couche Odlo et ma veste Salomon violette, sans oublier un bonnet Odlo et des gants The North Face Windstopper. Il est 23h55 le speaker commence le décompte (départ dans 5mn), l'ambiance est chaude, très chaude et pour le moment, je ne sens pas trop le froid.

D - 1' le départ est proche, toutes les frontales se mettent en fonction, c'est magnifique. Je ne suis pas trop loin de la ligne, ce n'est pas si mal, vu le monde.

Décompte : 10, 9, 8, ..., 3, 2, 1 TOP départ... de la 59ème édition !!!
 Je mets tout de même presque 3 minutes pour passer l'arche de départ. Le début est un peu en faux plat, la ligne de lumière devant est magnifique.

La sortie de Saint-Etienne est sur du bitume sur lequel il ne faut pas s'emballer. 70km avec 1500m D+ et 1900m D-, c'est long. Une des nouveautés de cette année, ce sont les sas.

Grâce aux différents sas de départ (par temps estimé de course), la bonne allure est de suite en place, je pars doucement. Tant pis !! je ferai mieux une autre fois.

Nous arrivons à la première montée, Sorbiers. Premier contact avec la neige ... mais ??? nous ne sommes pas au kilomètre 16 !!!! La progression est plus difficile mais cela reste praticable.

Jusqu'à St Christo, c'est l'alternance entre montées et descentes avec quelques portions sur routes qui sont de vraies patinoires ; du verglas recouvre le bitume et c'est le début des cascades.

Malgré la difficulté qui est présente, je me concentre tout en prenant le temps de regarder les lumières zigzagant dans les sentiers : le serpent de lumière est déployé.

Premier ravitaillement : (kilomètre 16) sous les bâches il fait bon, un thé et c'est reparti.

A la sortie de St-Christo, c'est une sévère montée qui s'offre à nous. Entre bitume et verglas, ce n'est pas évident d'avancer dans un bon rythme de course. Mes chances de faire moins de 8 heures s'amoinissent.

Le sentier reprend avec une bonne couche de neige mais la foulée est plus sûre et plus facile, grâce aux Ezys shoes X-treme d'**XTENEX** (solution antidérapante innovante et brevetée issue de la recherche sur chaînes à neige : en test dans ce mag) que je place sur mes chaussures.

La Saint-Élyon, cette année, emprunte un nouveau parcours. Nous parcourons une succession de sentiers enneigés plus ou moins faciles et un joli single en côte nous mène au point culminant (kilomètre 20), qui surplombe Moreau.

Nous poursuivons et là, c'est le drame : le vent, que dis-je, le blizzard est là. Les congères se sont formées, le sentier est en mono trace, il y a tellement de neige et de monde que nous sommes stoppés.

Il commence à faire froid, le corps se rafraichit et mes doigts sont congelés. Il me faut bouger, avancer. Je me déplace en dehors du sentier tracé et passe dans la neige. J'en ai jusqu'à mi-mollet mais j'avance tant bien que mal.

C'est difficile de passer entre, à ma droite, les trailers qui sont à l'arrêt et, à ma gauche, le fil barbelé. Je suis imitée, je continue quelques mètres et je me remets dans la mono trace mais de nouveau c'est l'arrêt.

Le blizzard est toujours là, il fait froid, mes bouts de doigts me font vraiment mal et la pipette de ma poche à eau est gelée : tout va bien !

Je pense fort à Sainte-Catherine : être sous la tente où il doit faire bon et surtout boire un thé bien chaud. Mais, pour le moment, c'est plutôt « **MODE GALÈRE** » !!!

Après avoir passé la congère, nous pouvons recourir un peu.
Je me réchauffe... un peu et nous commençons à descendre vers Sainte-Catherine.

Qu'est-ce que c'est compliqué ! La descente est une piste de cirque : entre glissades sur les fesses, figures de styles de ceux et celles qui tombent et le chemin fait entre les arbres pour éviter le verglas, c'est risible mais je reste plus que concentrée. Je m'accroche même à la rubalise pour éviter de tomber.

Enfin j'aperçois Saint-Catherine (kilomètre 30) : ce n'est pas trop tôt !
Là, c'est sûr, moins de 8h, c'est impossible.

Maintenant, l'objectif est d'arriver en un seul morceau car malheureusement certains et certaines n'auront pas cette chance.

(Je souhaite, d'ailleurs, un prompt rétablissement à tous ceux qui sont tombés et qui se sont cassés quelque chose.)

Sous les tentes, il fait vraiment bon, je me réchauffe, prends une boisson chaude, une barre **MULEBAR** et tente de dégeler la pipette de ma poche à eau contenant la boisson Climadrink d'**OXSTITIS**.

Je retrouve mon pote Mike d'EndorphinMag qui prend des photos. Heureusement qu'il est là car tellement j'ai froid, je suis sur le point d'abandonner.
Un grand merci aussi aux bénévoles qui de part leur enthousiasme et leurs mots d'encouragements m'ont donné envie d'aller au bout.



Après ce long ravitaillement, je prends la direction de La Bullière ; il est déjà un peu plus de 3h du matin !!! Les chemins verglacés, invitent toujours à la prudence. Tandis que se profile à l'horizon une montée assez sèche avec son lot de cailloux glissants, je joue la sécurité : hors de question de se faire mal, la route est encore longue.

Une femme est à mes côtés et c'est la catastrophe pour elle. Elle tombe et me dit « Je crois que je me suis pété le bras ». Effectivement, son avant bras a une forme assez étrange. Je m'approche d'elle mais son ami arrive rapidement pour lui porter secours et me dit qu'il va gérer.

Je repars sur les routes départementales ou plutôt sur la patinoire départementale où nous poursuivons notre chemin à descendre en direction de Saint-Genoux, lieu d'un autre ravitaillement.

Nous passons par le Bois d'Arfeuille, les obstacles se multiplient entre cailloux gelés et neige ; cette partie est très technique.

J'arrive à Saint-Genoux où je me ravitaille rapidement puis je prends la direction de Soucieu-en-Jarrest.
Les kilomètres se poursuivent et une autre nouveauté de cette édition 2012, le parcours emprunte des passages plus « nature » : le passage au Bois de la Gorge et le Bois de la Dame.

Dans le premier bois, nous empruntons des descentes un peu piégeuses suivies d'une mono trace, avec non plus de la neige mais de la boue !
S'ensuit une montée sinueuse et après quelques kilomètres sur le bitume, nous empruntons un nouveau sentier dans le Bois de la Dame qui n'est pas plus simple que celui du passage du Bois d'Arfeuille.

Nous arrivons au kilomètre 45, Soucieu en Jarrest : ravitaillement. Je prends de nouveau un thé bien chaud qui fait du bien, surtout à mon ventre... depuis quelques kilomètres je dois me stopper régulièrement... la route est décidément plus longue que prévue !!

Prochaine destination : Beaunant au kilomètre 57.

La descente sur les dalles est très technique surtout que maintenant la neige a vraiment disparu mais a laissé place à sa copine la boue. Je retire les Ezyshoes Xtreme d'**XTENEX**.



Le jour commence à se lever et il neige.

Nous passons la passerelle sur le Garon et nous sommes en sous bois, mon ventre se fait de plus en plus sentir mais je n'y pense pas car j'ai mon genou qui commence à me titiller (toujours cette faiblesse à ce tendon).

Avant d'arriver au dernier ravitaillement, le parcours emprunte des petites routes, sentiers boueux et traversées de vergers et je commence à marcher pour réduire ma douleur au genou ; heureusement mon ventre va mieux, c'est déjà ça !

Le ravitaillement des aqueducs de Beaunant est le bienvenu.

Je fais le plein de vitamines, une petite barre PowerBar et une bonne soupe.

L'aqueduc Gallo Romain est magnifique, il fait maintenant jour et c'est la première fois que je le vois de jour.

Km 60 et LA montée à plus de 20% sur plus d'un kilomètre !

Je sais que je tiens le bon bout mais je décide de marcher, je commence à être fatiguée.

Après la traversée de Sainte-Foy-les-Lyon pour basculer vers Lyon, j'oscille entre marche et course.

La flexion du genou commence à être insupportable et à force de compenser, mes mollets commencent à se faire sentir.

C'est à ce moment là que la course devient plus difficile : les kilomètres sur le bitume défilent lentement.

Les quais du Rhône... c'est long... l'arrivée est proche mais loin à la fois.

Connaissant le parcours, c'est plus facile, surtout dans la tête.

Km 68, à la pointe du Confluent, il reste encore ou plus que (difficile à dire !!) 2km et enfin la dernière ligne droite où même en ayant une douleur atroce au genou, je cours.



Le panneau indiquant 100 mètres avant l'arrivée se plante devant moi, un dernier virage et je rentre dans l'enceinte du Palais des Sports de Gerland, il y a du monde, de la musique !!

L'arche d'arrivée est belle, je la franchis en 10h01mn46s, contente d'avoir bouclé cette édition dantesque !

Je ne peux plus plier mon genou mais je suis vraiment contente d'avoir fini cette expédition.

Je remercie CW-X (ZAMST), MULEBAR, XTENEX et OXSITIS sans oublier les bénévoles mais également Mike !



Interviews de trailers...

La revue de la course à pied
EndorphinMag

par Virginie Sénéjoux



Guillaume VIMENEY : 27 ans, enseignant (Thèse philosophie des sciences).

Guillaume est arrivé au trail en commençant par le cross, les courses sur route notamment des 10km.

Il a fait la Saintélyon en 2009 puis est passé à l'ultra en effectuant plusieurs courses telles que la CCC, la TDS, la Trans'Aq, l'UTMB puis la Diagonale des Fous en octobre dernier.

L'année 2012, pour Guillaume a été une grande année, tout ou presque lui a réussi : vainqueur sur le trail du Viaduc, sur l'EcoTrail de Bruxelles, finisher sur le Grand Raid de La Réunion et d'autres encore.

Son secret : le plaisir de courir, l'envie et une sacrée faculté de récupération.

Son année 2012 : c'est 26 courses dont 22 podiums (11 victoires et 8 fois deuxième).

Pourquoi Guillaume re-cours-tu la Saintélyon ?

« C'est une classique et cette course est mythique. Elle est roulante, ce n'est pas comme la TDS ou la Diagonale des Fous où l'on marche. Ici, c'est une course rapide. Cette année, il y a un gros plateau, c'est une bonne course ».

Ton objectif :

« Etre dans le TOP 5, mais il y a certains paramètres à prendre en compte. Le grand froid : il faut que je fasse attention à l'hypo et la nuit : c'est différent.

Je ne sais pas trop comment mon corps va réagir avec ce froid, je suis un grand frileux. Mais il faut que je prenne également en compte que c'est la fin de saison et que j'ai fait pas mal d'ultras. »

Ton entraînement :

« J'ai deux phases : la première où je m'entraîne deux fois par jour ce qui donne environ 230km/ semaine, c'est ma phase entraînement pur. La seconde phase, je ne cours que jusqu'au mercredi puis tous les week-end où je fais des courses. »

Ton équipement pour la Saintélyon :

« Départ avec une paire de gants, un bonnet, un gobelet, une couverture de survie, 50cl de boisson mais je n'ai pas besoin de grand-chose. En vêtements : un cuissard jusqu'au genou et en haut deux couches. »

Résultat de Guillaume à la Saintélyon 2012 :

Abandon. « J'ai eu un énorme coup de froid, j'étais congelé avant Ste Catherine et dans ce secteur il y avait un fort vent glacial. J'étais pourtant dans le bon tempo ».



Photo Guillaume Saintélyon 2012, avant départ
Crédit : Virginie Sénéjoux

Caroline LARDOUX : 33 ans, responsable ressources humaines.

Caroline a commencé à courir en 2008 ; depuis, elle a fait douze marathons.

Prenant du plaisir à courir, elle s'est mise dans le trail et en 2009 elle fait son premier Ultra : l'EcoTrail de Paris (80km).

Elle a poursuivi son effort et a enchaîné sur les Gendarmes et les Voleurs puis les Templiers. Malheureusement, elle a été victime des barrières horaires.

Elle est arrivée au trail grâce à une personne avec qui elle était et s'entraînait : « *J'ai aimé, j'ai trouvé génial d'être en forêt et de voir beaucoup de paysages.* ».

En 2012, Caroline a été finisher des 100km de Cleder (Terre&Mer) et de l'EcoTrail de Paris.

Pourquoi la SaintéLyon Caroline ? :

« *Elle fait partie des courses à faire, c'est une course MYTHIQUE !* »

Ton objectif :

« *Finir et mettre moins de 11h* »

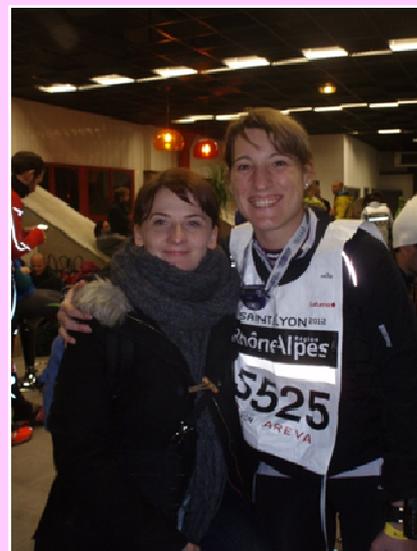
Comment organises-tu tes entraînements ? :

« *Je suis dans un club et une fois par semaine j'y vais, sinon après mon boulot je vais courir toute seule. Je tente de courir quatre fois par semaine.* »

Ton équipement pour la SaintéLyon :

« *Un bonnet, une paire de gants, un collant long, les trois couches indispensables et un sac avec barres et boisson.* »

Résultat de Caroline à la SaintéLyon 2012 : Finisher en 13h59.



Pascal FRA\$: 50 ans, boucher, père de deux enfants.

Pascal a commencé à courir en 1992, au départ comme tout le monde puis après 3 mois d'entraînement, il se lance dans le marathon (Médoc). Il s'inscrit dans un club (Issy Les Moulineaux) et participe à divers cross et semi-marathons. Pris au jeu, Pascal se lance dans les marathons et en finit 22 (son meilleur temps : 3h08 à Orléans).

Ayant marre de la route et des courses pour le chrono, il se dirige vers le trail et décide de rejoindre l'association Dunes d'Espoir avec qui il fait le Marathon des Sables en 2001. Pascal n'en reste pas là et devient finisher des Templiers et de tout le circuit Endurance Trail : Raid des Pyrénées, Les Gendarmes et les voleurs, la Guadarun, l'UTMB, l'EcoTrail de Paris, etc...

Pourquoi la SaintéLyon Pascal ? :

« *Je l'ai déjà faite deux fois. C'est une très bonne organisation, une course qui se fait vite. Ici, il y a une vraie ambiance de trail. C'est une course de nuit avec tout ce que ça engendre : c'est un autre monde, d'autant plus cette année comme la neige est au rendez-vous ! C'est beau de voir la guirlande de lumières.* »

Ton objectif :

« *Finir bien, pas cassé et surtout avec le sourire ! Faire ce que l'on fait est formidable, car il y en a qui ne peuvent pas, je pense aux jeunes de l'association les Dunes d'Espoir que nous emmenons en joëlette (www.dunespoir.free.fr association permettant à de jeunes handicapés de découvrir la passion du sport).* »

Comment organises-tu tes entraînements ?

« *Cela dépend de la longueur, par exemple, pour la SaintéLyon, je me suis entraîné entre 3 à 4 fois par semaine dont une sortie longue le dimanche de 2 à 4 heures avec du dénivelé, par tous les temps et sur tous les terrains.* »

Ton équipement pour la SaintéLyon :

« *Un collant long, les trois couches plus que nécessaires cette année, avec en plus des manchettes, un buff, des gants et un bonnet (je suis un grand frieux !!) et mon sac avec barres et boisson.* »

Résultat de Pascal à la SaintéLyon 2012 : Finisher en 11h16.



Photo Pascal : arrivée des Gendarmes et les Voleurs 2012



Infos et résultats sur :

www.saintelyon.com



Stuffitts.FR

STUFFITTS : SYSTEME DE SECHAGE NATUREL

Place le Stuffitts dans vos chaussures, vos gants, votre casque. En quelques heures le Stuffitts assainit votre équipement en le séchant et le désodorisant

ABSORBE L'HUMIDITE **8 FOIS PLUS VITE**
QU'A L'AIR LIBRE

DETRUIT LES **MAUVAISES ODEURS**

CONSERVE LA QUALITE
DES TISSUS

GAIN FINANCIER

RESPECT DE L'HYGIENE

EMPECHE L'APPARITION DES BACTERIES,
RESPONSABLES DES **MYCOSES ET DES CHAMPIGNONS**

ENTRETIENT VOTRE
EQUIPEMENT



Composé de copeaux de bois de cèdre

Stuffitts participe au développement durable



COMMENT SECHER RAPIDEMENT SON EQUIPEMENT ?



Z TRAUMA

Gel de première urgence



Mint-e Z-Trauma

Z-Trauma est un gel de première urgence très innovant, naturel à 99.9 % et certifié bio par Ecocert.

Testée avec succès sur les coups de soleil, j'ai eu aussi l'occasion d'essayer (malheureusement) cette crème multifonctions sur des piqûres d'insectes et un hématome.

A Tahiti pas de bêtes réellement dangereuses, les requins sont aussi pacifiques que les habitants, mais il y a bien les poissons pierres, mais équipés de chaussures pas de risques. Pas de serpents... La seule bestiole qui pose problème c'est le Cent pieds, Scolopendrina subspinipes (Myriapode), qui atteint parfois 20cm de long. Il est très répandu en Polynésie et possède des crochets venimeux (dont la composition est encore inconnue). C'est à l'aide de ce venin qu'il paralyse ses proies. Source <http://www.parlonstahiti.com/faune/cent-pieds.html>



Un soir pendant le repas, une sorte de mille pattes, un Cent-pieds, une scolopendre munie de crochets à venin, m'a attaqué le dessus du pied droit. Malgré l'aspi venin, la douleur ressemblait à un mélange de brûlure et piqure, autant dire que c'était douloureux ! Une application de la crème Z-Trauma avant d'aller dormir a facilité mon endormissement.

Toujours aussi efficace sur les coups de soleil qu'ils soient australiens (et ça tape dur là-bas à cause du trou dans la couche d'ozone...) ou tahitiens, la crème agit aussi sur les hématomes. Les bleus sont moins douloureux et se résorbent plus vite.

Enfin, ayant croisé de nombreux moustiques en 2012 (Mongolie, Chine, Australie, Nouvelle-Zélande et Tahiti), je vous confirme qu'après application de la crème Z-Trauma, les démangeaisons stoppent presque immédiatement !

Elle est bio et réunit suffisamment d'indications pour que je l'adopte définitivement dans ma pharmacie, à la maison comme en voyage !



Les plus :

- crème bio
- nombreuses indications
- prix

Les moins :

- pas trouvé



Elle est l'indispensable de la trousse de premiers secours et lors de tout déplacement pour agir sur tous les incidents du quotidien : coups, bosses, raideurs articulaires, piqûres d'insectes, coups de soleil, chocs émotionnels...

Z-TRAUMA est doublement apaisante pour un soulagement complet, à tous les niveaux.

Une action locale, sur le plan physique : la silice naturelle dynamisée et le calendula bio cicatrisent et restructurent la peau.

Le calendula bio restaure l'élasticité de la peau.

L'arnica est la plante de référence contre les bosses et les ecchymoses.

La propolis est antiseptique.

La reine des prés est anti-inflammatoire.

Le calendula, la propolis et les Fleurs de Bach calment les démangeaisons (dues aux piqûres de guêpes, moustiques, méduses...).

Le plantain apaise les réactions allergiques de la peau.

Un effet global, sur le plan émotionnel : les Fleurs de Bach ou remède d'urgence « Rescue » (Clématite, Prunus, Etoile de Bethléem, Impatiente et Hélianthème) évitent ou dissipent rapidement les chocs émotionnels.

L'élixir de pommier est la fleur de la purification et permet de se « nettoyer » physiquement et mentalement après un choc.

Se(s) (nombreuses !) indications :

- Irritations buccales
- Poussées dentaires chez les bébés
- Doigts ou pieds enflés
- Coups de soleil
- Erafures
- Coupures mineures
- Peau irritée
- Rougeurs
- Douleurs ligamentaires
- Entorse
- Stress, anxiété
- Piqûres insectes
- Mal de dos
- Fatigue musculaire
- Bleus, bosses



Mode d'emploi :

En application locale sur la zone concernée, 2 à 3 fois par jour.

Pour les chocs émotionnels, appliquer le gel derrière les oreilles ou sur les poignets.

Sans danger en cas d'ingestion, Z Trauma est le seul gel à l'arnica qui s'applique directement sur plaies et égratignures.

Il peut aussi être appliqué sans risque sur les muqueuses.

Produit certifié bio

Z-Trauma est inscrit dans le Vidal.

Tube de 60g : 12 €

Disponible en magasins bio

ENDORPHIN

OXSITIS

CLIMADRINK - ProDrink™

Spécial temps froid

TESTEUSE

Virginie Sénéjoux, traileuse et radeuse (nombreux podiums par équipe), internationale en natation... 9ème du 50km de l'Ecotrail Paris 2011, 6ème de la Trans Aq' 2011 en 24h50 (Ultra Trail 220km en 6 étapes), finisher Saintélyon 2012.



Cette année sur la Saintélyon, il a fait froid, la neige et le verglas ont également été les deux invités surprise !

J'ai testé pour vous le ProDrink™ d'OXSITIS Climat Temps Froid qui est une préparation pour boisson énergétique diététique de l'effort d'apport glucidique au goût abricot.

J'ai l'habitude de boire peu et par temps froid c'est encore pire, mais comme chacun le sait pendant l'effort, il faut absolument s'hydrater régulièrement.

Grâce à son goût agréable d'abricot, ProDrink m'a donné envie de m'hydrater fréquemment.

Ce n'est pas trop sucré, ni trop fort ; on sent l'abricot mais le goût ne reste pas en bouche et laisse une sensation d'être vraiment bien hydraté.

Je l'ai également trouvé très digeste.

Cette boisson se prépare facilement : il suffit de mettre la poudre dans l'eau et d'agiter.

La dissolution se fait très rapidement sans faire de grumeaux comme certaines autres poudres.

ENDORPHIN

ProDrink™ est une préparation pour boisson énergétique diététique de l'effort d'apport glucidique

- BOISSON RÉHYDRATANTE
- TRÈS HAUTE PERFORMANCE

1 sachet = 1h d'effort Performance



Oxsitis

HYDRATEZ-VOUS AUTREMENT

Ingrédients :

Saccharose, dextrose, chlorure de sodium, arôme abricot, antiagglomérant : dioxyde de silicium, vitamines (B1, B2, B3 et B6)

Ce produit ne contient **aucun ingrédient allergène**

Sans OGM

Poids net : 750 g

Prix : 27€

Caractéristiques :

Par temps froid (< 10°C), nous avons l'habitude de moins boire...

Pendant l'effort, s'hydrater régulièrement est primordial pour répondre aux besoins physiologiques de notre corps.

Pour lutter contre le froid, l'organisme dépense plus d'énergie et a des besoins nutritionnels spécifiques (eau, glucides simples et minéraux...) que vous apporte la préparation pour boisson énergétique ProDrink™ spécial Temps Froid.

ProDrink™ spécial Temps Froid, est une préparation en poudre pour boisson énergétique, spécialement conçue pour répondre à vos besoins et optimiser votre hydratation en conditions climatiques froides. Cette formulation de complexes glucidiques assimilables rapidement vous permettra de maintenir votre glycémie et vous soutiendra tout au long de votre effort. La facilité de dissolution de la poudre permet d'augmenter l'assimilation du produit.

SANS COLORANTS – SANS CONSERVATEURS

Produit destiné, compte tenu d'une alimentation normale, à répondre aux besoins d'un effort musculaire immédiat effectué notamment lors d'une compétition ou dans des conditions d'environnement spéciales.

En complément d'une activité physique, il est important de conserver une alimentation variée, équilibrée et un mode de vie sain.



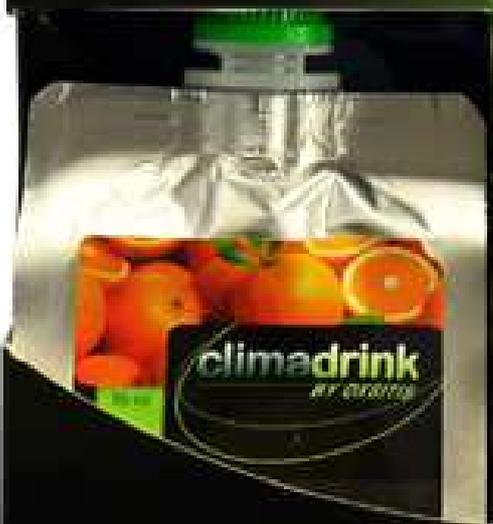
OXSTITIS

Kit Hydratation
Hydration Kit

OXSTITIS

Contrôlez votre
hydratation

Hydration under control



Soyez prêts à toutes les situations

Be ready for every situations



>> professionnels de la santé

>> professionnels du sport

FORMEZ-VOUS EN NUTRITION SPORTIVE !

THEMES

- Alimentation de compétition
- Nutrition et gestion du poids
- Produits diététiques de l'effort

VILLES

- LYON
- PARIS
- GENEVE

5 % de remise avec le code **ENDORPHIN13**

+ d'infos : formation.nutrimove.fr



nutrimove

Formations éligibles DIF. « NUTRIMOVE / Isabelle MISCHLER est un prestataire de formation enregistré sous le n°: 82 01 01431 01. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat». www.nutrimove.fr - Photo : @Sura Nualpradid

Un fruit riche en vitamine C pour les sportifs : le kiwi !



Connu et reconnu pour sa richesse en **vitamine C**, le **kiwi** s'avère un véritable partenaire santé pour les sportifs qui s'entraînent en hiver.

Le kiwi est un fruit riche en **vitamines** et **minéraux** dont le sportif va pouvoir apprécier les qualités gustatives et la haute densité nutritionnelle.



Les origines du kiwi, fruit exotique

Fruit à la pulpe verte, acide et sucrée à la fois, le kiwi existe sous plus d'une cinquantaine de variétés. Le kiwi est tout particulièrement plébiscité pour le petit déjeuner, notamment en hiver.

Originaires de Chine, les kiwis, autrefois appelés **groseille de Chine**, y sont récoltés depuis plus d'un millier d'années. Plus largement, ces fruits sont présents dans les régions aux climats montagnards tropicaux. Ainsi, la culture du kiwi est particulièrement présente en Asie et en Nouvelle Zélande.

On retrouve également la **culture du kiwi en France** où il est également connu sous le nom de «souris végétale». Ce fruit est notamment cultivé dans **la Drome ou dans l'Adour** (Sud Ouest). Le kiwi de l'Adour, qui représente 25% de la culture française, est d'ailleurs le seul à pouvoir bénéficier du **Label Rouge**.

Le kiwi est un fruit d'une grande richesse nutritionnelle

Peu calorique, **l'énergie du kiwi** provient essentiellement de **ses glucides**. Les **protéines** et **lipides** sont quant à eux présentes en très faible quantité dans ce fruit. Par contre, le kiwi est **riche en vitamines** et **minéraux** ce qui fait de lui un fruit de haute densité nutritionnelle.

- **Le kiwi, un fruit riche en vitamines et minéraux**

Le kiwi est le fruit champion de la **vitamine C**. En effet, il ne contient pas moins de **59mg de vitamine C** aux 100g. Ainsi, consommer **1 kiwi** permet de couvrir une bonne partie des **ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en vitamine C** d'une journée. La peau du fruit, qui joue un rôle protecteur, permet de garder un taux relativement stable de vitamine C.

Ce fruit exotique contient aussi de la **vitamine E**, que l'on retrouve surtout dans **ses graines**. Comme la banane, le kiwi renferme du **potassium** en quantité non négligeable.

- **Le kiwi, un fruit riche en fibres**

Riche en fibres solubles et insolubles, comme de nombreux autres fruits, le kiwi participe à un **bon transit intestinal**.

Kiwi et sport : des antioxydants pour la récupération

La densité nutritionnelle du kiwi en fait un fruit de choix pour l'alimentation quotidienne du sportif dont les ANC en vitamines sont augmentés. Par ailleurs, du fait de sa **richesse en antioxydants** et en **potassium**, le kiwi est un fruit idéal pour **la récupération** après un effort physique.

L'intérêt du kiwi en récupération réside aussi dans la présence **d'actinidine** dans sa chair. Cette enzyme est connue pour favoriser la **digestion des protéines animales**. Protéines qu'il est d'ailleurs conseillé de consommer après le sport.



Bibliographie

ANSES. ANSES. Table CIQUAL 2012. Disponible sur : <http://www.afssa.fr/TableCIQUAL/>
 APRIFEL. APRIFEL. Kiwi. Disponible sur : http://www.aprifel.com/fiches_produits.php?p=32
 FRANCE3. COTE CUISINE. Kiwi. Disponible sur : http://programmes.france3.fr/cote-cuisine?id_article=6070&page=magazinein
 WIKIPEDIA. Le kiwi. Décembre 2012. Disponible sur <http://fr.wikipedia.org/wiki/Kiwi>

Diététique Sportive : Conseils et actualités en nutrition du sport

Dietetiquesportive.com
Le site expert en nutrition sportive

nutrimove
expert en nutrition

ENDORPHIN

Nutrimove expert en nutrition

<p>Consulting</p>	<p>Coaching</p>
<p>Conférences</p>	<p>Formation</p>

Dr Isabelle Mischler Nutritionniste

Real Sensation INSIDE

NUTRITION SPORTIVE

Produits bio, artisanaux,
et nutrition technique garantie non-dopante

Punch Power, Nutratletic, Mulebar, Beet it (jus de betterave), Journey bar (barres salées), Gourmies, Effinov Nutrition, Ergysport, Le grand charriot, MX3, Noix et Noix, Profil Sport, Vitasport BIO, Bruno Performance, Natvit (barres argousier) Clément Faugier, Yogi Tea ...

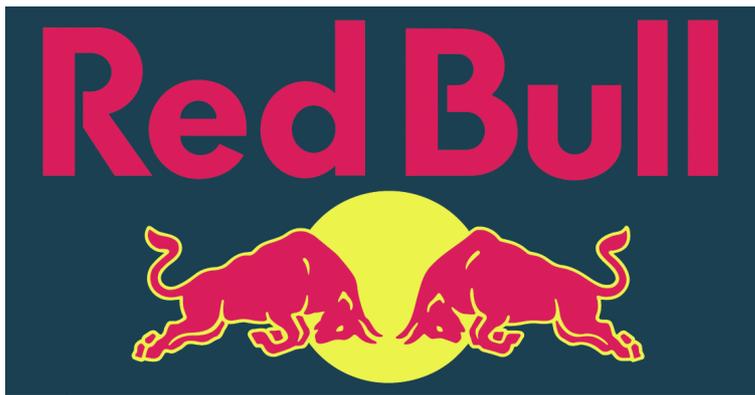


Une Question, Un conseil ? : 04 67 57 02 50

www.okidosport.com **MON PARTENAIRE NUTRITION**

 **OKIDOSPORT.com**
nature & performance

Maison des Entreprises - ZAE La Garrigue - 5 rue Lucque - 34726 St André de Sangonis - contact@okidosport.com



TESTEUSE : Alexandra Flotte

- Raideuse : finisher Raid Nature du Pont d'Arc, Aventure Aveyronnaise et Raid Nature 42 2012
- Traileuse : finisher Trail Icebreaker, Via Podiensis 2012, Saintélyon 2011
- Vététiste : MB Race
- Orienteuse : licenciée au NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne),



RED BULL EDITIONS

**Nouveaux goûts,
même énergie...**



Quatre ans après son arrivée en France, voici du nouveau dans la gamme Red Bull !

Depuis le 15 mars 2012, retrouvez l'effet vivifiant de Red Bull dans 3 nouveaux parfums. Red Bull voit la vie en **bleu, blanc et rouge** avec la gamme tricolore Red Bull Éditions composée de 3 parfums aux saveurs étonnantes :

- **The Blue Edition - goût myrtille,**
- **The Silver Edition - goût citron vert,**
- **The Red Edition - goût cranberry.**

Les Red Bull Éditions sont basées sur la même formule que Red Bull Energy Drink et procurent donc les mêmes bénéfices : ils vivifient aussi bien le corps que l'esprit ! Combinaison unique d'ingrédients de haute qualité, ces boissons énergisantes sont spécialement formulées pour les périodes d'activité.

Les Red Bull Éditions donnent des ailes en toute circonstance, que ce soit au travail, pendant les études, au sport ou sur la route.

De nombreuses études scientifiques, expertisées par des tiers indépendants, confirment leurs effets.

Fan de Red Bull, même si je n'en consomme pas régulièrement, j'ai vite été emballée à l'idée de tester ces nouvelles saveurs.

A priori sorti depuis le 15 mars 2012, je n'avais pas eu écho de ce nouveau coffret. Il a même fallu attendre décembre 2012, pour voir des affiches dans les rues de mon département (42). J'avoue que je n'ai pas encore arpenté les allées des grandes enseignes de la région mais dans les petites et moyennes surfaces dans lesquelles je fais mes courses, les Red Bull Editions ne sont pas encore en rayon !

Les 3 canettes sont présentées dans un coffret gris qui fait son petit effet : sobre et élégant à la fois, un peu comme si la marque prenait de la sagesse. Etonnant...

Ma préférence, en goût, va sans conteste à la Blue Edition : un subtil parfum de myrtille est immédiatement détectable et il reste bien en bouche.

La Silver Edition donne tout de suite une sensation de fraîcheur mais, je trouve que le goût initial du Red Bull a disparu. Dommage !

Chez la Red Edition, le goût cranberry est difficilement identifiable, cela me faisait plutôt penser à de la fraise et je n'ai pas spécialement accroché.

Côté effets, pas de soucis, la formule initiale du Red Bull Energy Drink est belle et bien là.

Chez moi, c'est radical : les effets durent entre 10 et 12h ! Du coup, pour éviter les longues nuits d'insomnie, je dois être vigilante à l'heure de consommation. Par contre, pour rester éveillée pour une soirée particulière, pendant une compétition de nuit ou pour ramener la voiture après 2 jours de raid (prise d'un shot) : c'est LE TOP !!

ENDORPHIN

La saga Red Bull

En 1984, Dietrich Mateschitz fonde Red Bull après avoir découvert les « boissons toniques », très populaires en Extrême-Orient.

L'idée de commercialiser ces produits hors d'Asie germe alors dans son esprit. Il affine le produit, développe un concept marketing original et commence à commercialiser le Red Bull Energy Drink sur le marché autrichien en 1987.

Cette date a marqué la naissance d'une toute nouvelle catégorie de produits.

Aujourd'hui, Red Bull est présent dans 164 pays.

À la fin 2012, 5 285 milliards de canettes auront été vendues dans le monde, soit une augmentation de 14 %.

Le marché français est en augmentation de 20 %.

2012 constitue une étape importante pour la société avec le lancement des Red Bull Éditions qui ont atteint 8,5 % de parts de marché* !

* Part de marché valeur sur le marché des boissons énergisantes, juin 2012, Source Nielsen panel distributeurs



Ingrédients pour une canette de 250 ml :

- Caféine : 80 mg,
- Taurine : 1000 mg,
- D-glucuronolactone : 600 mg,
- Vitamine B2 : 1,5 mg,
- Vitamine B3 : 20,5 mg,
- Vitamine B5 : 5 mg,
- Vitamine B6 : 5 mg,
- Vitamine B12 : 5 µg.



REPOUSSEZ VOS LIMITES !

ENDURANCE, PERFORMANCE, RÉCUPÉRATION.

- ★ Réduit les dommages musculaires et les crampes
- ★ Apporte un regain d'énergie et de concentration
- ★ Très facile à digérer
- ★ 6 parfums et la garantie d'un excellent goût



Depuis 1991, GU Energy Gel a accompagné et soutenu les plus grands athlètes de la planète. Gu est un gel énergétique de grande qualité avec des BCAA, des antioxydants et des électrolytes. Le gel GU est un des must et le choix incontestable des athlètes de sports d'endurance du monde entier. Que ce soit pour le ski, la course à pied, la natation, le cyclisme ou la grimpe, GU vous accompagne jusqu'au bout de l'effort et vous aide à atteindre vos meilleures performances !

withspirit.fr



www.withspirit.fr

Les produits GU, gels Energy, Roctane, gommes Chomps et tablettes GU Brew disponibles sur withspirit.fr.

Parfums originaux, faciles à ingérer, efficaces, les produits GU sont parfaits pour les sports d'endurance et épreuves d'ultra-endurance.

Les tablettes effervescentes BREW restent une solution très pratique pour votre hydratation. Rapides, transportables, peu sucrées pour ne pas vous saturer, riches en sels minéraux, ne tachent pas et ne laissent pas de goût dans votre gourde ou poche à eau.



Drop.Fizz.Drink.
NATURALLY SWEETENED HANDY HYDRATION
Brew Tabs

Patrick—withspirit.fr



simple.fr
HYDRATION

LE BIDON D'HYDRATION QUE VOUS
PLACEZ DANS VOTRE SHORT, SUR VOTRE
CEINTURE OU A LA MAIN

LARGE BOUCHON
Facile à remplir et nettoyer

38cl - 60g
Quantité optimum
pour s'hydrater a
l'entrainement ou
en compétition

**PLASTIQUE
SANS BPA**
Bouteille fièrement
aux Etats Unis

LE CROCHET
Permet de poser le bidon sur une
ceinture ou un short

GRIP
Facilite l'accroche
de la main

**CONCEPTION
PROFILÉE**
Se glisse facilement dans
le short au bas du dos, sur
une ceinture, dans la poche
extérieure d'un sac ou à la main

SERRER SIMPLEMENT LA CEINTURE
DU SHORT, FAITES GLISSER VOTRE
BIDON D'HYDRATION ET C'EST PARTI.
NOUS RECOMMANDONS QUE LE BIDON
SOIT POSITIONNÉ EN BAS ET CENTRE
DU DOS POUR OBTENIR LE MEILLEUR
CONFORT.
SE PLACE AUSSI SUR UNE CEINTURE
OU SIMPLEMENT A LA MAIN

simplehydration.fr



“SIMPLEMENT FANTASTIQUE!”

- LAUREN JOHNSTON, NEW YORK DAILY NEWS

“CA MARCHE”

- ROY WALLACK, LA TIMES

“SIMPLE REINVENTE LA BOUTEILLE D'EAU.”

- KARLA BRUNING, THE WASHINGTON TIMES COMMUNITIES

Interview Anthony Lemoigne

Né le : 13 décembre 1979

A : Rouen

Taille : 1m76

Poid : 66 kg

Quel(s) autre(s) sport(s) pratiques-tu ?

Je ne pratique que la course à pied et le canicross mais à l'inter saison, j'aime bien nager ou faire du vtt. J'adore aussi le ski de fond en hiver.

Ton palmarès :

Je n'aime pas trop parler de palmarès car pour moi la course à pied (et le canicross) est avant tout une introspection, un moyen de se connaître, de se dépasser. La compétition permet de démultiplier cela mais le résultat n'est qu'accessoire comparé au chemin emprunté pour y arriver.

Mon palmarès en course à pied se résume à une centaine de podiums en 15 ans sur des distances allant du 5km au marathon.

En canicross, j'ai terminé 5ème en individuel des Championnats d'Europe en 2011 en Pologne et Champion d'Europe sur le relais.

La saison 2012 a été extraordinaire avec mon incroyable Phoenix :

- Double champion de France (FSLC et FFST)
- Médaille de bronze des Championnats d'Europe en Angleterre
- Médaille de bronze en relais aux Championnats d'Europe en Angleterre
- Vainqueur du Trophée Sud Bourgogne



Quand et comment es-tu venu au canicross ?

J'ai débuté le canicross en 2008. Ancien triathlète, j'ai arrêté ce sport en 2006. Mon rêve de toujours était d'avoir un husky mais voyageant beaucoup, cela n'était pas possible. C'est donc naturellement que début 2007, Canyon est arrivé à la maison. Je courais régulièrement et il m'accompagnait. Puis étant compétitif dans l'âme, j'ai fait quelques recherches et j'ai vu que le canicross existait et qu'il était même assez développé dans ma région. J'ai donc fait ma première saison de canicross en 2008 et j'ai tout de suite accroché.

Qu'est-ce qui t'a séduit dans le canicross ?

Indéniablement le partage et la complicité qui en découle. Partager des entraînements, des joies, des déceptions, des doutes, de la souffrance dans l'effort et des succès avec son chien est juste grandiose. Cela apporte aussi sur le plan personnel. On ne doit pas penser qu'à soi. Il faut gérer son chien pour qu'il soit dans les meilleures dispositions possibles. Il nous en remercie tous les jours. Cela ne s'arrête pas à la simple compétition. De plus l'ambiance sur les courses est très conviviale.



Comment t'entraînes-tu pour supporter un chien aussi puissant ?

C'est vrai que Phoenix est un monstre d'amour mais aussi un monstre de puissance. Il faut savoir gérer cette puissance car cela peut vite devenir dangereux. Au trophée Sud Bourgogne, on réalise le prologue long de 1,7km à 24,9km/h de moyenne. Il a donc fallu que je m'adapte à ses capacités et que je travaille en conséquence. Je suis parti du principe que le seul facteur limitant de Phoenix, c'était moi !! Je l'ai compris quand lors d'un entraînement, il a tracté le vtt à plus de 30km/h de moyenne sur 6km, sans que je pédale.

Je fais donc beaucoup de renforcement musculaire et de proprioception au niveau des chevilles. Le gainage est aussi primordial. Je fais également un gros travail de piste pour pouvoir être performant derrière lui. Je dois également travailler sur ma foulée et le matériel que j'utilise. J'essaie de laisser le moins de choses possibles au hasard et d'apprendre

des gens qui m'entourent. Notre binôme est encore en construction mais comme je le disais plus haut, nous avons une confiance indéfectible l'un envers l'autre et les bases posées en 2012 sont un excellent point de départ.



Combien de séances fais-tu par semaine ?

Je fais au minimum 4 séances par semaine et 6 séances lorsque je suis en préparation de grosses échéances. J'entraîne beaucoup Phoenix en libre lors de mes footings en forêt. J'adore prendre mes deux loups en libre sur des sorties entre 10 et 15km. Et puis pour les séances spécifiques de traction, j'utilise la patinette, le vtt ou bien des séances type canicross.

Comment se passe ta relation avec ton chien en course ? Est-ce qu'il le ressent quand vous avez fait une bonne course ?

Phoenix a vraiment un fonctionnement "ON/OFF". Je m'explique ! En mode "OFF", c'est un chien assez calme, câlin et collant. Dès qu'il sait que l'on va courir, il adore tellement ça qu'il se met en mode "ON". Il se met à trembler, il a le regard fixe devant lui, très concentré et n'en a que faire des caresses. En courses je sais qu'il donne tout ce qu'il a. Le seul bémol est que de part sa jeunesse il ne se gère pas trop encore mais j'aime ce tempérament de compétiteur qui dort au fond de lui. Il ne lâche jamais rien ! Je sais qu'il aime ça et c'est un beau cadeau quand je passe chaque ligne d'arrivée que de le voir heureux que l'on ait tout donné ensemble. **Pour moi une bonne course ne se résume pas uniquement à la place finale mais davantage à l'osmose que j'ai pu ressentir durant celle-ci avec Phoenix. Quand je ressens que nos énergies convergeaient dans le même sens et que l'on a pu s'exprimer pleinement ensemble alors c'était une bonne course.**

Tu as fait une grosse saison avec Phoenix. Qu'en retiens-tu ?

C'est vrai que 2012 aura été une saison incroyable tant au niveau des résultats que des émotions. C'était ma première saison avec Phoenix car il est tout jeune et on a appris à se connaître. Il y avait beaucoup d'incertitudes mais on a fait nos preuves dans un respect commun. Cette saison 2012 a permis de poser de bonnes bases pour la suite. Ce que je retiens principalement, c'est qu'ensemble nous n'avons que très peu de limites dans la performance et la complicité. Cela ouvre des perspectives qui me plaisent.

Combien de compétitions fais-tu dans l'année (cani, trail, autre, ...) ?

L'hiver me sert à faire une bonne base de foncier et quand la saison commence je cours beaucoup. Sur une saison cela représente entre 30 et 40 courses. Je privilégie les canicross mais les trails et courses sur route me servent à peaufiner mes préparations et à me tester.

Quels sont tes objectifs ?

Pour la saison 2013, j'ai trois objectifs majeurs à savoir les Championnats de France à Vrigny, les Championnats d'Europe en Suisse et les Championnats du Monde en Italie. De plus, il y a quelques belles courses qui me tiennent à cœur comme le canicross de Raddon et Chapendu en Haute Saône, le canicross d'Arques La Bataille en Seine Maritime ou encore le canicross d'Arleux dans le Nord.

Ceci étant dit, mon objectif principal est de me faire plaisir et de continuer à explorer le potentiel physique de notre binôme.





CALENDRIER FSLC 2012 - 2013

date	lieu	dept	épreuves	distance	association	contact	tel	Email	chien d'or	validation FSLC
10-févr-13	TORIGN SUR VIRE	50 BASSE NORMANDIE	C CV CM CE	5,4 KMS 5,4 KMS 5,4 KMS 11KM / 2,2 KMS	CANIMORDUS DE LA MANCHE	Nadine Saulnier 1 Précaire 50160 GUILBERVILLE	06 44 22 48 89	Lescanimordus@gmail.com	OUI	OK
17-févr-13	HALLUIN challenge du CHTI	59 NORD PAS DE CALAIS	C CV CE	4800m 4800m 1000m/2800m	Club Cynophile Les Vengeurs d Halluin / ASLA	CASTELAIN David 46 rue Jean Fievet 59250 Halluin	06 13 60 35 58	david.castelain@gmail.com	OUI	OK
24-févr-13	CHELLES	77 ILE DE France	C CV CM CE	9,5 km 5,5 km 9,5 km 0,800et 2,750 km	COMITE DE LIAISON ET D'ANIMATION DES COUDREAUX	Michel GARDIENNET 132 RUE RENE LEVASSEUR 77500 CHELLES	06 67 46 73 86	michelgardiennet@yahoo.fr	OUI	OK
02-mars-13	PLEDRAN	22 BRETAGNE	C CV CM CE	3km 500 3km 500 7,500km 1km et 2 km	CANICROSS BREIZH	Gaëlle LE MERRER 11 rue des bruyères 22960 PLEDRAN	06 01 02 14 07	canicrossbreizh@gmail.com canicrossbreizh.unblog.fr	OUI	OK
03-mars-13	PLEDRAN	22 BRETAGNE	C CV	7,500km 7,500km	CANICROSS BREIZH	Gaëlle LE MERRER 11 rue des bruyères 22960 PLEDRAN	06 01 02 14 07	canicrossbreizh@gmail.com canicrossbreizh.unblog.fr	OUI	OK
02-mars-13	WITTENHEIM	68 ALSACE	C CV Canic court CE	7,500km 7,500 km 4 km 1 km/2 km	SPIRIDON	ADAM Jacques 90 Rue du Wothag 68360 SOULTZ	03 89 74 23 99 06 07 06 00 03	president@trophee-des-vosges.com	OUI	OK
03-mars-13	TOURVES	83 PACA	C CV CM CE RELAJ	6,9 km 6,7 km 5 km 1 et 2,900 km 1 km	CANICROSS 83	Pierre Flavnot Les Farougères 83170 TOURVES	04 94 78 77 07	p.flavnot@orange.fr http://canicross83.fr	OUI	OK
10-mars-13	BISCHWILLER	67 ALSACE	C CV CE	4 kms 4 kms 1 et 2 kms	NANOOK	Pascal SATTLER 2 rue des écoles 67410 ROHROWILLER	03 88 63 11 39	pascal.nanook@hotmail.fr	OUI	OK
16-mars-13	WESTHOFFEN	67 ALSACE	C CE RELAJ	5,5 km 1 et 2 km 3 x 1 km	SPIRIDON	Julien BRITON 6 rue des écoles 67 980 HANGENBIETEN	06 10 60 93 59	canicolline@gmail.com http://canicolline.free.fr	OUI	OK
16-mars-13	SPA membaye grand prix "A.A.A"	Belgique	canic long canic court CV CE	4,2 km 2,6 km 4 km 1,1 et 2,6 km	Ecole du Roi Baudoin	Jean Pierre Talbot Chemin du Congo 38 B 4910 DESNETHEUX	0032 87 37 66 35 003249532897	jp.talbot.tirtin@skynet.be	OUI	OK
17-mars-13	SPA béritzenne grand prix "A.A.A"	Belgique	canic long canic court CM CV CE	7,5 km 2 km 8 kms 7,5 km 1,2 et 2 kms	Ecole du Roi Baudoin	Jean Pierre Talbot Chemin du Congo 38 B 4910 DESNETHEUX	0032 87 37 66 35 003249532897	jp.talbot.tirtin@skynet.be	OUI	OK
17-mars-13	BONSECOURS	76 HAUTE NORMANDIE	C CV CM CE	9,5 km 5,9 km 4 km 1 et 1,6 km	Club Canic Sport Normand	Véronique AUDEJEAN 225 rue des Aeperts 76160 St Jacques sur Daental	06.08.37.26.97	vero.audejean@wanadoo.fr	OUI	OK
17-mars-13	AURIS	38 RHONE ALPES	ski Jo CM CC CE	8 KM 8 KM 8 KM 0,800 ET 1,500	trophée des montagne	LASBLEIZ Yvon Le Plan du Noyer 38220 Notre Dame de Mésage	04 76 78 80 73 06 37 22 75 47	lasbleizyvon@gmail.com	OUI	OK

date	lieu	dept	épreuves	distance	association	contact	tel	Email	chien d'or	validation FSLC
17-mars-13	PUGET VILLE	83 PACA	Canitrail	15 km	CANICROSS 83	Pierre Flavnot Les Farougères 83170 TOURVES	04 94 78 77 07	p.flavnot@orange.fr http://canicross83.fr	NON	
24-mars-13	SAINT LEGER challenge du CHTI	62 NORD PAS DE CALAIS			ASLA et A.S.S.L.	HIEZ Pascal 15 rue du petit St Leger 62128 SAINT LEGER	03 21 55 17 44	pascal.hiez@sfr.fr	OUI	
24-mars-13	BELFORT Ronde du SALBERT	90 FRANCHE COMTE	C	8,3 km	USOM Belfort Marathon	Jean Pierre ROBERTI 32 rue du Chêne 90800 URCEREY	06 88 56 86 87	jproberti@applicationservices.fr	NON	
24-mars-13	OBERHASLACH	67 ALSACE			E.D.A.	SIMON Frédéric 4 rue Saint Michel Schweighouse 68610 LAUTENBACH	06 08 88 89 20	simonfredeve@neuf.fr www.extremdog.com		
30-mars-13	VRIGNY TROPHEE DE PAQUES	45 CENTRE	C CV CM CE	6,5 km 6,5 km 3 km 0,8 et 1,2 km	Canicross VAL de LOIRE	Laurent LAMBERT 48 Rue de Vitry 45300 VRIGNY	02 38 39 98 01	laurent.lambert0@orange.fr http://www.canicrossvaldeloire.fr	OUI	
31-mars-13	MEDAN TROPHEE DE PAQUES	78 ILE DE France	C CV CE	5,3 km 4,5 km 2 km et 1 km	OMAL	Michel ROUSSEAU 12 rue des Aulnes 78 670 MEDAN	06 60 88 30 31 01 39 75 30 31	micro@aliceadsl.fr	OUI	
1-avr.-13	ARQUES LA BATAILLE TROPHEE DE PAQUES	76 HAUTE NORMANDIE	C CV CM CE RELAJ	5 km 6 km 5 km 1 et 1,8 km 2X1,8 km	Piranhas	Philippe FOURNIS 551 rue du Buisson d'Anval 76860 LONGUEIL	06 09 84 43 30	philippe.fournis@orange.fr http://piranhascanicross.unblog.fr/	OUI	
7-avr.-13	MOYEVRE PETITE	57 LORRAINE	C CV CE		Fetes et loisirs Moyeuvre Petite Spiridon Club d'Alsace	Antoine ROLLAND 1 rue du moulin 57250 MOYEVRE PETITE	06 30 76 83 57	antoinerolland@voila.fr www.moyeuvre-petite.fr-associative/fetes-et-loisirs	OUI	
7-avr.-13	SASSENAGE	38 RHONE ALPES				LASBLEIZ Yvon Le Plan du Noyer 38220 Notre Dame de Mésage	04 76 78 80 73 06 37 22 75 47	lasbleizyvon@gmail.com	OUI	
13 avril 14 avril 2013	GAP COL BAYARD	05 PACA	C CV CM CE	6 km 6 km 6 km 1 et 2 km	ASPTT GAP CANICROSS	MARCELLIN Eric Lotissement Survière 05500 ST LAURENT du CROS	04 92 50 77 30 06 60 23 27 45	ericmarcellou@orange.fr aspitagap.canicross.blog4ever.com	OUI	OK
27 avril 28 avril 2013	VRIGNY championnat fédéral	45 CENTRE	C CV CM CE	6,5 km 6,5 km 3 km 0,8 et 1,2 km	Canicross VAL de LOIRE	Laurent LAMBERT 48 Rue de Vitry 45300 VRIGNY	02 38 39 98 01	laurent.lambert0@orange.fr http://www.canicrossvaldeloire.fr	OUI	OK



date	lieu	dept	épreuves	distance	association	contact	tel	Email	chien d'or	validation FSLC
1-mai-12	FROMELENNE	08 CHAMPAGNE ARDENNE	C CV CM CE		GIVET SPORT CYNOTECHNIE	LEJOSNE Jean Claude 38 Rue du Luxembourg 08600 GIVET	06 85 87 77 55	shadowcl@yahoo.fr		
4 et 5 mai	RADDON ET CHAPENDU	70 FRANCHE COMTE			Franche Comté Caricross	Jean Philippe DESHAYES La grosse grange Chapendu 70280 RADDON et CHAPENDU	06 61 72 65 48	sirius.king@wanadoo.fr http://fccaricross.wifeo.com/		
8-mai-12	AYN	73 RHONE ALPES	C CV CM CE		CRAC	DUPOURT Corinne 15 Chemin de la cote curlet 38390 LA BATIE DIVISIN	04 76 32 21 61	duportcduport@aol.com	OUI	OK
9-mai-13	UNGERSHEIM	68 ALSACE	C CV CL CE	8 +4 km 6,2 km 6,2km 0,8 et 1,6 km	Association pour la Fête du Cochon CCA ROUFFACH Athlétisme	ADAM Jacques 50 Rue du Wolfhag 68360 SOULTZ	03 89 74 23 99 06 07 06 00 03	president@trophee-des-vosges.com		
11 ET 12 mai 2013	PRESSINS	38 RHONE ALPES	C CV CM CE NOCTURNE		CRAC	DUPOURT Corinne 15 Chemin de la cote curlet 38390 LA BATIE DIVISIN	06 19 39 96 71	duportcduport@aol.com	OUI	OK
6 ET 9 mai 2013	MARAUSSAN	34 LANGUEDOC ROUSSILLON	C CM CE		Terre des Chiens	SANCHEZ Alain Route de Maureilhan 37370 MARAUSSAN	06 15 22 56 10	terredeschiens@voila.fr	OUI	
12-mai-13	MARAUSSAN	34 LANGUEDOC ROUSSILLON	C CM CE		Terre des Chiens	SANCHEZ Alain Route de Maureilhan 37370 MARAUSSAN	06 15 22 56 10	terredeschiens@voila.fr	OUI	
18-mai-13	GUERLEDANT	22 BRETAGNE	CV		Canicross breizh	Gaelle LE MERRER 11 rue des bruyères 22960 PLEDRAN	06 01 02 14 07	canicrossbreizh@hotmail.fr canicrossbreizh.unblog.fr		
19-mai-13	GUERLEDANT	22 BRETAGNE	C		Canicross breizh	Gaelle LE MERRER 11 rue des bruyères 22960 PLEDRAN	06 01 02 14 07	canicrossbreizh@gmail.com canicrossbreizh.unblog.fr		
19-mai-13	ARLEUX <i>finale challenge du CHTT</i>	59 NORD PAS DE CALAIS			A.S.L.A.	Benoit Delaplace 1150 chemin du halage 59151 ARLEUX	03 27 89 43 97	delaplace59@aol.com	OUI	
26-mai-13	MOLKENRAIN	68 ALSACE	C CM	10 km 10 km	A.C.E.	Office de tourisme 1 rue Latouche 68700 CERNAY	03 89 75 50 35 06 07 06 00 03	info@cervanet.net president@trophee-des-vosges.com		
25 Mai 2013	SAINT MARTIN D'ARDECHE	07 RHONE ALPES	CV		CTNI 07	GEOFFROY DE FENOYL les gibardins vars sainte marie 05660 vars	06 50 34 27 49	secretairectni@hotmail.fr http://ctni07.e-monsite.com/		

date	lieu	dept	épreuves	distance	association	contact	tel	Email	chien d'or	validation FSLC
26-mai-13	SAINT MARTIN D'ARDECHE	07 RHONE ALPES	C CE		CTNI 07	GEOFFROY DE FENOYL les gibardins vars sainte marie 05660 vars	06 50 34 27 49	secretairectni@hotmail.fr http://ctni07.e-monsite.com/	OUI	
8 et 9 JUI 2013	CHIMILIN	38 RHONE ALPES	C CV CM CE NOCTURNE		CRAC	DUPOURT Maurice 15 Chemin de la cote curlet 38390 LA BATIE DIVISIN	04 76 32 21 61	duportcduport@aol.com	OUI	OK
09-juin-13	ETALONDES	76 HAUTE NORMANDIE	C CV CE CM	5,2 km 5,2 km 4 km 1 et 1,5 km	La RENAISSANCE D'ETALONDES	Jean Louis BENJABEN 18 Route du Tréport 76260 ETALONDES	02.35.86.52.07	jean-louis.benjaben@wanadoo.fr	OUI	
09-juin-13	PASSAVENT LA ROCHERE	70 FRANCHE COMTE	C CE	6,5 km 1 et 2 km	VESOUL HAUTE SAONE SPORT	MIR SOLTANI 45 SPORT CC LECLERC ZONE DE L'OASIS 70 000 PUSEY	06 30 98 70 93		OUI	OK
22 ET 23 JUI 2013	CREVOUX	05 PACA	C CV CM CE		CTNI 07	Amick BONTRONT Rue de la Verdun 05 380 CHATEAUROUX les 11550	06 25 40 79 71		OUI	
23-juin-13	LUXEUIL	70 FRANCHE COMTE	C CE		ASSOCIATION SPORTIVE EUROPCADY	GUY ROSE ET J.P DESHAYES	03 84 93 75 79	paulette.guy.rose@free.fr	OUI	OK
3 AOUT AU 11 AOUT 2013	TROPHEE DES MONTAGNES	38 RHONE ALPES	C CE		TDM	LASBLEIZ Yvon Le Plan du Noyer 38220 Notre Dame de Mésage	04 76 78 80 73 06 37 22 75 47	lsbleizyvoni@gmail.com http://club.guomodo.com/tropheedesmontagnes/ https://www.facebook.com/events/438147876374814/		
7 et 8 septembre	PASSAVENT LA ROCHERE <i>FINALE DES CHIENS D'OR</i>	70 FRANCHE COMTE			Franche Comté Caricross					
21 et 22 Septembre 2013	GRENDELBRUCH	67 ALSACE	C CV CE		Franche Comté Caricross	Christophe Blaess rue de Rosheim 67190 GRENDELBRUCH	06 72 38 09 22			
22-sept-13	KRUTH/FRENZ GRIMPETTE DU FRENZ	68 ALSACE	C CE		Ski Club kruth	Cyril BARTHEL 26 rue STOCENMATT 68550 SAINT AMARIN	06 20 46 83 46	www.grimpelledu.frenz.com fb@ski-club-kruth.com		

LeCanicrosseur

Votre spécialiste alimentation
et matériel canin
Animalerie
Matériel de sport



www.lecanicrosseur.fr



Le canicrosseur
pour le sportif
son chien

Votre passion
c'est aussi la notre



Une large
gamme de
produits
sains et
énergétiques

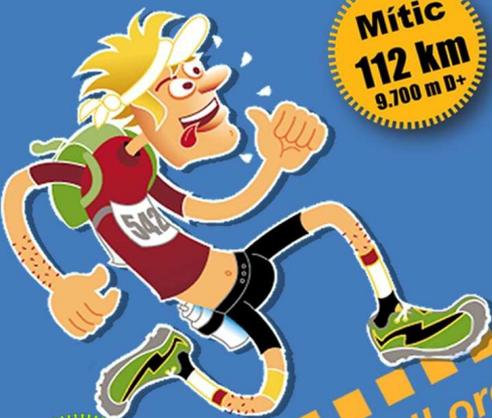
Andorra Ultra Trail



20 - 23 jun. 2013



Mitic
112 km
9.700 m D+



SolidariTrail
10 km
750 m D+

Celestrail
83 km
5.000 m D+

Trail
35 km
2.500 m D+

Ronda
dels cims
170 km
13.000 m D+

LE TOUR DE TOUT UN PAYS !



Crédit Andorrà



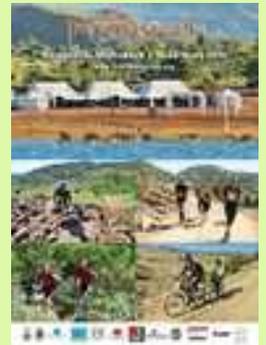
YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK



Prochain mag : en mars ! d'ici là... on peut se croiser ?

Si vous souhaitez nous rencontrer,
EndorphinMag.fr sera présent :

- ▶ [Ain Raid Blanc](#), 2-3 février
- ▶ [Weesoo](#), 15-16 février
- ▶ [Transmarocaine](#), 16 au 24 mars
- ▶ [Ecotrail Paris](#), 16-17 mars
- ▶ [Morocco trail](#), 30 mars au 5 avril



Toute l'équipe d'Endorphinmag.fr
vous souhaite
une très bonne année 2013

